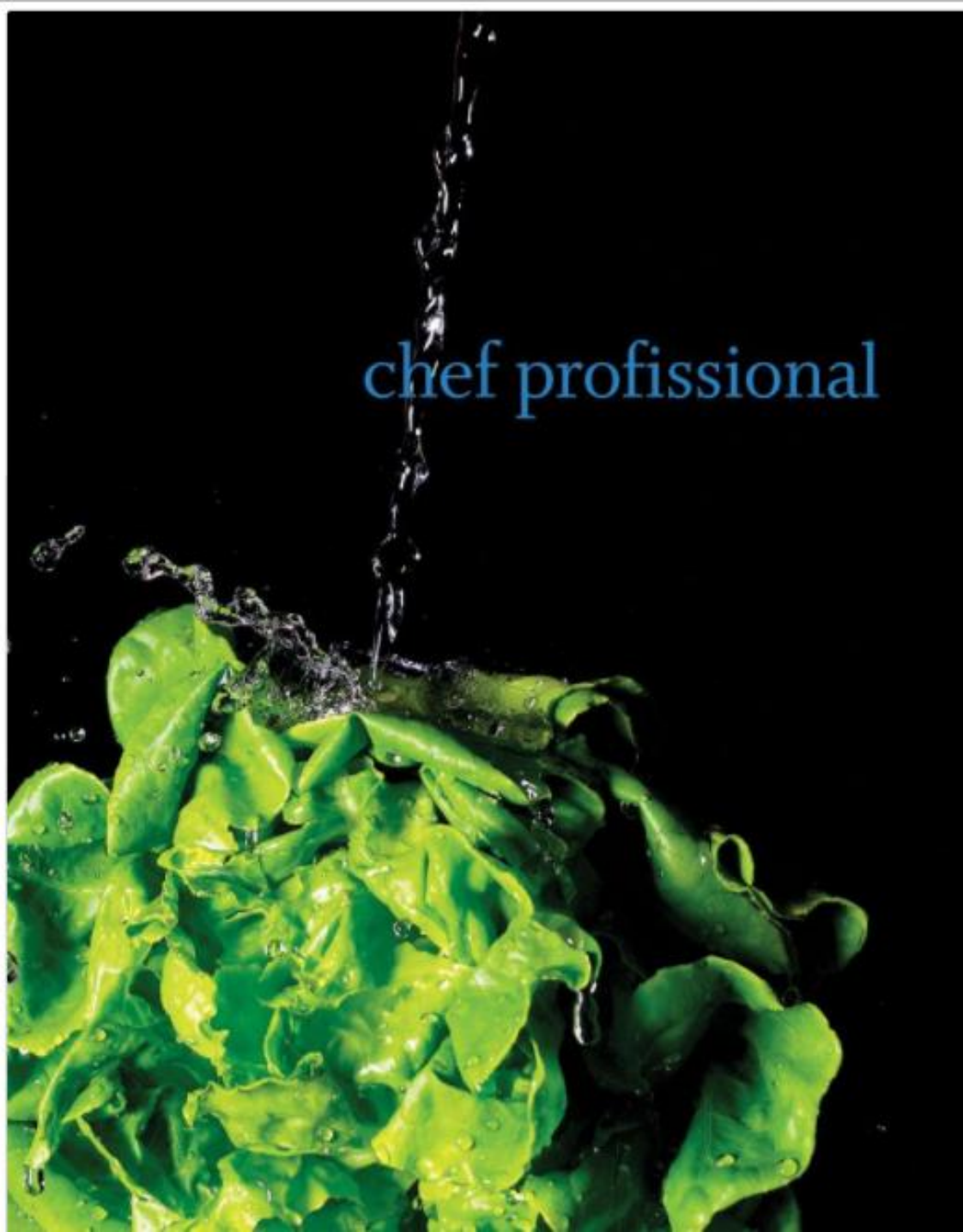


chef professional





chef profissional

NONA EDIÇÃO

Instituto Americano de Culinária

tradução:
Renata Lucia Bottini
Márcia Leme



Administração Regional do Senac no Estado de São Paulo
Presidente do Conselho Regional: Abrão Szajnfar
Diretor do Departamento Regional: Luiz Francisco de A. Selgado
Superintendente Universitária e de Desenvolvimento: Luiz Carlos Dourado

Editora Senac São Paulo
Conselho Editorial: Luiz Francisco de A. Selgado
Luiz Carlos Dourado
Darcio Sayed Melo
Lucile Mara Silveira Sclatti
Joane Passos de Souza

Gerente/Publisher: Joane Passos de Souza [joane@sp.senac.br]
Coordenação Editorial/Prospecção: Luis Americo Teztl Botelho [luis.teztl@sp.senac.br]
Márcia Cavallero Rodrigues de Almeida [mcavallero@sp.senac.br]
Administrativo: João Almeida Santos [joao.santos@sp.senac.br]
Comercial: Marcela Teimo da Costa [mteimo@sp.senac.br]

Edição de Texto: Vanessa Rodrigues
Revisão Técnica: Ingrid Schmidt, Rafaela Martins, Julia Delella Lopes, Lucas Brandão Medeiros,
Nelson Gonçalves, Jânior, Rosângela Lopes Pinheiro Barreto, Samara Trevisan Casella
Preparação de Texto: Márcia Leme, Sandra Kato, Tuka Kawata
Coordenação de Revisão de Texto: Luiza Elena Luchini
Revisão de Texto: Amanda Lazzari, Bianca Rocha, Elvira Mendes Lopes, Irene Inoue, Karoline A. C. Taddei,
Olivia Yuri Duarte, Patricia B. Almeida, Silvana Gouvêa (Índice)
Capa Original: Vertigo Design
Fotografia da Capa: Ben Park
Edição Eletrônica: Verônica Freitas, Antonio Carlos De Angelo,
Sandra Regina S. Santana

Título original: The Professional Chef
Copyright © 2011 by The Culinary Institute of America
Todos os direitos reservados. Esta tradução é publicada sob licença
com a editora original, John Wiley & Sons, Inc.

Proibida a reprodução sem autorização expressa.
Todos os direitos desta edição reservados à
Editora Senac São Paulo
Rua 24 de Maio, 208 – 3º andar – Centro – CEP 01041-000
Caixa Postal 11-20 – CEP 01032-970 – São Paulo – SP
Tel: (11) 2187-4450 – Fax: (11) 2187-4486
E-mail: editora@sp.senac.br
Home page: <http://www.editorasenacsps.com.br>

Edição brasileira © 2017 – Editora Senac São Paulo

Dados Internacionais de Catalogação em Publicação (CIP)
(Joane Passos de Souza - CIP 01/05/2017)

Chef profissional / Instituto Americano de Culária: tradução
de Renata Lúcia Bertoni e Márcia Leme. – SP: Ed. – São Paulo:
Editora Senac São Paulo, 2017.

Tradução da 9ª edição americana.
Título original: The Professional Chef.
Bibliografia.
ISBN 978-85-390-0749-5 (impresso)
eISBN 978-85-390-1363-2 (ePub)
eISBN 978-85-390-1334-0 (PDF)

1. Gastronomia. 2. Culária profissional [Dicionários e receitas].
I. Instituto Americano de Culária. II. Bertoni, Renata Lúcia.
III. Leme, Márcia.

57-545. CDD-641.013
934.04 CDD-641.013
CDD-641.013

Índice para catálogo sistemático:
1. Gastronomia: Culária profissional [Dicionários e receitas] – 641.013

sumário

Receitas vii
Agradecimentos xvii
Nota à edição brasileira xix
Prefácio – Alex Atala xxi
Introdução xxii

PARTE 1

o profissional da cozinha

- capítulo 1 INTRODUÇÃO À PROFISSÃO 3
capítulo 2 MENUS E RECEITAS 15
capítulo 3 NOÇÕES BÁSICAS SOBRE NUTRIÇÃO E CIÊNCIA ALIMENTAR 25
capítulo 4 ALIMENTO E SEGURANÇA NA COZINHA 33

PARTE 2

utensílios e ingredientes na cozinha profissional

- capítulo 5 IDENTIFICAÇÃO DO EQUIPAMENTO 45
capítulo 6 IDENTIFICAÇÃO DE CARNES, AVES E CARNE DE CAÇA 73
capítulo 7 IDENTIFICAÇÃO DE PEIXES E FRUTOS DO MAR 105
capítulo 8 IDENTIFICAÇÃO DE FRUTAS, VEGETAIS E ERVAS AROMÁTICAS FRESCAS 133
capítulo 9 IDENTIFICAÇÃO E COMPRA DE LATICÍNIOS E OVOS 193
capítulo 10 IDENTIFICAÇÃO DE PRODUTOS SECOS 211



PARTE 3

fundos, molhos e sopas

- capítulo 11 MISE EN PLACE PARA FUNDOS, MOLHOS E SOPAS 253
- capítulo 12 FUNDOS 267
- capítulo 13 MOLHOS 281
- capítulo 14 SOPAS 315

PARTE 4

carnes, aves, peixes e frutos do mar

- capítulo 15 MISE EN PLACE PARA CARNES, AVES E PEIXES 377
- capítulo 16 MANUFATURANDO CARNES, AVES E PEIXES 393
- capítulo 17 GRELHAR E ASSAR 441
- capítulo 18 SALTEAR, FRITAR RASO E FRITAR POR IMERSÃO 505
- capítulo 19 COZINHAR A VAPOR E ESCALFADO 549
- capítulo 20 BRASEAR E GUIJAR 589

PARTE 5

batatas, grãos, legumes, outros vegetais, macarrão e massas

- capítulo 21 MISE EN PLACE PARA ERVAS FRESCAS E OUTROS VEGETAIS 635
- capítulo 22 COZINHAR VEGETAIS 665
- capítulo 23 COZINHAR BATATAS 731
- capítulo 24 COZINHAR GRÃOS E LEGUMINOSAS 769
- capítulo 25 COZINHAR MASSAS 825

PARTE 6

café da manhã e garde manger

- capítulo 26 COZINHAR OVOS 865
- capítulo 27 SALADAS E MOLHOS DE SALADAS 897
- capítulo 28 SANDUÍCHES 949
- capítulo 29 HORS-D'OEUVRE E APPETIZERS 963
- capítulo 30 CHARCUTARIA E GARDE MANGER 1.003

PARTE 7

panificação e confeitaria

- capítulo 31 MISE EN PLACE PARA PANIFICAÇÃO 1.033
- capítulo 32 PÃES LEVEDADOS 1.043
- capítulo 33 MASSAS BÁSICAS DE CONFEITARIA 1.065
- capítulo 34 PUDINS, CREMES E MOUSSES 1.109
- capítulo 35 RECHEIOS, MOLHOS E COBERTURAS PARA SOBREMESAS 1.127
- capítulo 36 SOBREMESAS EMPRATADAS 1.151

Apêndice 1.181

Glossário 1.189

Bibliografia e fontes 1.209

Índice de receitas 1.215

Índice de assuntos 1.229



receitas

capítulo 12 fundos

Fundo de frango 277

FUNDO CLARO DE VITelo 277

FUNDO CLARO DE CARNE 277

Fundo escuro de vitelo 277

FUNDO ESCURO DE CARNE DE CAÇA (JUS DE GIBIER) 278

ESTOUFFADE 278

FUNDO ESCURO DE CORDEIRO 278

FUNDO ESCURO DE PORCO 278

FUNDO ESCURO DE FRANGO 278

FUNDO ESCURO DE PATO 278

Fumet de peixe 278

FUNDO DE FRUTOS DO MAR 278

Fundo de vegetais 279

FUNDO DE VEGETAIS ASSAADOS 279

Court bouillon 279

Fundo de aves e carne (brado) 280

Ichi bon dashi 280

capítulo 13 molhos

Jus de veau lié 307

JUS DE VOLAILLE LIÉ 307

JUS DE CANARD LIÉ 307

JUS D'AGNEAU LIÉ 307

JUS DE GIBIER LIÉ 307

Demi-glace 307

Molho espagnole 308

Velouté de frango 308

MOLHO SUPRÊME 308

VELOUTÉ DE PEIXE 308

VELOUTÉ DE CAMARÃO 308

VELOUTÉ DE VEGETAIS 308

Molho béchamel 309

MOLHO DE QUEIJO CHEDDAR 309

MOLHO MORNAY 309

MOLHO CREMOSO 309

Molho de tomate 309

Molho de carne à bolonesa (Ragù alla bolognese) 310

Coulis de tomate 310

Molho béarnaise 311

MOLHO DE HORTELÃ

(MOLHO PALOISE) 311

MOLHO CHIRON 311

Molho hollandaise 312

MOLHO MOUSSELINE 312

MOLHO MALTAISE 312

Beurre blanc 312

Coulis de pimentão vermelho 313

Pesto 313

Manteiga à maître d'hôtel 314

MANTEIGA DE ESTRAGÃO 314

MANTEIGA DE PIMENTÃO 314

MANTEIGA DE CEBOLINHA 314

MANTEIGA DE DILL 314

MANTEIGA DE TOMATE SECO E

ORÉGANO 314

MANTEIGA DE MANJERICÃO 314

capítulo 14 sopas

Consommé de carne 349

CONSOmmÉ DE FRANGO

ROYALE 349

Custard royale 349

Caldo de frango 350

SOPA AMISH DE MOLHO E

FRANGO 350

CALDO DE CARNE 350

CALDO DE VITelo 350

CALDO DE PRESUNTO

OU DE PORCO DEFUMADO 350

CALDO DE CORDEIRO 350

CALDO DE PERU

OU AVES DE CAÇA 350

CALDO DE PEIXE 350

CALDO DE FRUTOS DO MAR 350

Sopa de cebola 351

SOPA DE CEBOLA BRANCA 351

SOPA DE CEBOLA GRATINADA 351

Sopa de tortillo 351

Sopa de frango com arroz 352

Sopa-creme de tomate 355

SOPA-CREME DE TOMATE
COM ARROZ 355

Sopa-creme de brócolis 355

CREME DE ASPARGOS

(CRÈME ARGENTEAU) 355

CREME DE SALSÃO

(CRÈME DE CÉLERI) 355

Sopa de queijo cheddar e cerveja

à moda do Wisconsin 356

Chowder de mexilhões à moda

da Nova Inglaterra 356

Chowder de concha-rainha 357

Chowder de milho 357

Chowder marinho do Pacífico 358

Chowder de mexilhões à

moda de Manhattan 360

Sopa em purê de lentilhas 360

Sopa em purê de ervilhas

secas 361

SOPA EM PURÊ DE ERVILHAS

SECAS AMARELAS 361

Sopa em purê de feijão-preto

à moda do Caribe 361

Sopa de feijão do Senado 362

Potage garbure 362

Vichyssoise 363

Bisque de camarão 363

Bisque de lagosta (bisque

de homard) 364

Gumbo de frango e camarão 364

Gazpacho andaluz 365

Sopa de couve-manteiga e

osso de presunto 366

Sopa chinesa quente

e azeda (suon lo tong) 366

Sopa de carne condimentada

(yukkoejang) 367

Sopa de missô 369

Sopa tailandesa de frango

com leite de coco e galanga 369

Sopa tailandesa quente e

azeda (tom gum kung) 370

Sopa wonton 370

Sopa toscana de

feijão-branco e escarola 371

Sopa de vegetais à
moda da Emilia-Romagna
(minestrone alla Emiliana) 373

Minestrone 373

capítulo 15 mise en place para carnes, aves e peixes

Garem masala 385

Cinco especiarias chinesas 385

Mistura de especiarias

para churrasco 385

Chili em pó 385

Curry em pó 386

Quatro épices 386

Ervas finas 386

Pasta de curry vermelha 387

Pasta de curry verde 387

Pasta de curry amarela 388

Mistura de temperos para

carnes e aves no espeto 388

Marinada asiática 389

Marinada para churrasco 389

Marinada para peixe 389

Marinada de vinho tinto

para caça 389

Marinada para cordeiro 390

Marinada latina

de cítricos (Mojo) 390

Marinada de vinho tinto para

carnes grelhadas 391

Marinada teriyaki 391

capítulo 17 grelhar e assar

Bifes de alcatra grelhados com
molho de cogumelo 458

BIFE DE ALCATRA GRELHADO COM
MANTEIGA À MAITRE D'HÔTEL 458

MOLHO DE COGUMELOS 458

Alcatra grelhada com molho

marchand de vin 459

MOLHO MARCHAND DE VIN 459

Seiton sotay 460

Bife teriyaki 463

Bife no churrasco

com crosta de ervas 463

Bife no espeto com cebolinha 464

Bife de contrafilé grelhado 464

Espetos de porco e vitelo
(Rožnjici) 465

ESPETOS DE CORDEIRO GRELHADOS
COM MANTEIGA DE PIMENTÃO 465

MOLHO DE DILL 465

Costeletas de porco defumadas

e grelhadas de Iowa 466

MOLHO DE SIDRA 466

MAÇÃS CARAMELIZADAS 466

Costela de porco grelhada com

molho de vinagre de sherry 468

MOLHO DE VINAGRE

DE SHERRY 468

Costeletas de cordeiro grelhadas

com alecrim, alcachofras assadas

e cebolas cipollini 469

Cordeiro grelhado com chutney de

manga fresco à moda indiana 471

CHUTNEY DE MANGA FRESCO 471

Bolinhas de cordeiro

à moda paquistanesa 472

Peitos de frango grelhados

com manteiga de tomate

seco e orégano 472

Peito de frango grelhado

com erva-doce 473

Poillard de frango grelhado

com manteiga de estragão 473

Mix brasileiro

de carnes grelhadas 475

MOLHO APIMENTADO 475

Churrasco de peito de frango

com molho de feijão-preto 476

MOLHO DE FEIJÃO-PRETO 476

Galeto jerked 477

File de dourado-do-mar com

molho de abacaxi e jacaupé 477

MOLHO DE ABACAXI E

JACAUPÉ 477

Lagosta recheada grelhada 479

Anchova grelhada à l'anglaise com

manteiga maître d'hôtel 479

Kebabs de peixe 480

CHUTNEY DE HORTELÃ E

IOGURTE 480

Bife Wellington 481

MOLHO MADEIRA 481

MOLHO MARSALA 481

Lombo ou jus 482

Paleta de vitelo poêlé 482

Porco assado com jus lié 483

Costeletas de porco
recheadas e assadas 483

Porco assado cantonense
(Char siu) 484

Costelas de porco

glacadas com goiaba 485

MOLHO DE CHURRASCO

COM GOIABA 485

Churrasco da Carolina 487

MOLHO PIEMONTESE DA

CAROLINA DO NORTE 487

MOLHO DE CHURRASCO

(MOLHO OCIDENTAL DA

CAROLINA DO NORTE) 487

MOLHO DE MOSTARDA PARA

CHURRASCO (MOLHO

DA PLANÍCIE ORIENTAL DA

CAROLINA DO NORTE) 487

Paleta suína com coleslaw 488

Peito bovino defumado

com picles doces 490

MOLHO CHEF CLARK'S

SOUTHWEST-STYLE 490-491

Costelinhas St. Louis 493

MOLHO BARBECUE 493

Casteleta de porco laqueada

(Kao paigu) 494

Pernil de cordeiro assado

à boudoir 494

Rock de cordeiro

persillé assado 495

PERSILLADE 495

Paleta de cordeiro assada com

cuscuz (Mecheui) 496

Pernil de cordeiro assado com

molho de hortelã 499

SAL COM ERVAS 499

Frango assado com molho 500

Coxas de frango com

recheio duxelles 500

Frango defumado no forno 501

Peito de galeto recheado

com cogumelos (force de

cogumelos) 501

FARCE DE COGUMELOS 502

Pato assado com

molho bigarade 502-503

Peru assado com molho e

recheio de castanhas 503

RECHEIO DE CASTANHAS 504
 Filé de salmão com
 salmão defumado
 em crosta de raiz-forte 504

capítulo 18 saltear, fritar raso e fritar por imersão

Frango salteado com molho
 de ervas finas 518
 MOLHO DE ERVAS FINAS 518
 Frango à provençal 519
 TOURNÉS À PROVENÇAL 519
 Vitelo em pedaços à
 moda suíça 521
 Scoloppine de
 vitelo ao Marsala 521
 SCALOPPINE DE PORCO COM MOLHO
 DE TOMATE 521
 MOLHO MARSALA 522
 Noisettes de porco com grãos de
 pimenta verde e abacaxi 522
 Medalhões de porco salteados com
 molho de frutas de inverno 523
 MOLHO DE FRUTAS
 DE INVERNO 523
 Medalhões de porco com salada
 de repolho quente 524
 NOISETTES DE PORCO COM CONFIT
 DE CEBOLA ROXA 524
 SALADA DE REPOLHO QUENTE 524

Escalopes de porco com
 molho Robert 526
 MOLHO ROBERT 526
 MOLHO CHARCUTIERE 526
 Pargo com molho de toranja 527
 Truta emendade 527
 Salmão em crosta de pimenta
 ancho com mole amarelo 529
 MOLE AMARELO 529
 Vatapá com guisado de filé de
 lagosta e filé de robalo 530
 Truta salteada à la meunière 531
 Camarão ticin-xic 531
 Bibimbop 532
 Lulas salteadas com
 manjerição tailandês 533
 Peitos de frango com recheio
 duxelles e molho suprême 533
 Frango frito em leiteiro 534
 MOLHO CAMPONÉS 534

Escalopes de vitelo
 à milanese 536
 WIENER SCHNITZEL 536
 ESCALOPES DE PORCO
 FRITOS À MILANESA 536

Vitelo cordon bleu 536
 Piccata di vitello
 ollo milanese 537
 Molho à milanese 537
 Prato do pescador 538
 MOLHO REMOLADE 538
 Bolinhos de bacalhau
 à moda antiga 539
 Truta de arroz
 frita com bacon 540
 Linguado à Orly 540
 MASSA MOLE DE CERVEJA 540
 Tempura de camarão 541
 MOLHO PARA TEMPURA 541
 Frango crocante à tangerina 542
 MOLHO DE ALHO DOCE 542
 Tofu da vovó (Ma po dofu) 545
 Peixe frito com dill à moda
 de Hanói (Chà cá thang long) 545
 Bolinhos de peixe fritos 546
 Pimentas poblanos recheadas com
 picadillo oaxaqueño 546-547
 Tingo poblanos 548

capítulo 19 cozinhar a vapor e escalfado

Robalo e vieiras em papillote 571
 Robalo escalfado com
 mexilhões, bacon e pimentão 571
 Poupiettes de truta
 escalfadas com açafrão 573
 PAUPIETTES DE LINGUADO
 ESCALFADAS COM AÇAFRÃO 573
 MOUSSELINE DE TRUTA E
 AÇAFRÃO 573
 MOUSSELINE DE LINGUADO 573
 MOUSSELINE DE SALMÃO 573
 Poupiettes de truta escalfadas
 com molho vin blanc 574
 Poupiettes de linguado
 escalfadas à Veronique 575
 GLAÇAGE REAL 575
 Linguado escalfado com vegetais
 em julienne e molho vin blanc 576

Filé de pargo en
 papillote 576-577
 Jantar praieiro da
 Nova Inglaterra 579
 Bacalhau novo (scrod) com
 creme, alcarras e tomates
 à moda de Boston 579
 Pescada à la Veracruzana 580
 Cioppino 580-581
 CROÛTONS AO ALHO 581
 Peito de frango escalfado com
 molho de estragão 581
 Frango caipira com
 biscoitos angel 582
 Poule au pot (frango com
 vegetais) 583
 Macarrão udon com vegetais 584
 Corned beef com
 vegetais de inverno 584
 Sopa de carne e macarrão
 (pho bo) 587
 Carne cozida com spätzle e batatas
 (Gaisburger Morscht) 588
 Frutos do mar escalfados em caldo
 de açafrão com erva-doce 588

capítulo 20 brasear e guisar

Rabada braseada 599
 CEBOLA FRITA POR IMERSÃO 599
 Costelas braseadas à moda
 da Coreia (kalbi jjim) 600
 Costelas braseadas 602
 Roulade de carne
 em molho burgundy 602-603
 RECHEIO PARA ROULADE 603
 Assado de panela yankee 604
 Souerbraten 605
 Mole negro 606
 Guisado de carne 607
 Rolinhos de porco
 braseados em molho de
 carne com rigatoni (brocciale di
 maiale al ragu e rigatoni) 608
 Chucrute 611
 SAUERKRAUT CASEIRO 611
 Cossoviet 612
 Confit de pato 613
 Guisado de pimenta verde à
 moda do Novo México 613
 Porco vindaloo 614

Porco em molho de
 curry verde 614
 Gulache Székely
 (Székely Gulyás) 615
 Blanquette de vitelo 615
 Peito de vitelo braseado
 com salsicha de cogumelos 616
 SALSICHA DE COGUMELOS 616
 Gulache de porco 617
 GULACHE DE CARNE 617
 Ossobuco alla milanese 619
 GREMOLATA 619
 Repolho recheado à polonesa 620
 Pernil de cordeiro braseado 622
 Pernil de cordeiro recheado
 à portuguesa 623
 RECHEIO DE FARCE
 COM ERVAS 623
 Cordeiro novarin 624
 Cordeiro khorma 625
 Cabra ao curry com molho
 de salada de mamão
 papaia verde 626
 Guisado irlandês 626
 Cuscuz marroquino com guisado
 de cordeiro e frango 627
 Frango togine 629
 LIMÕES-SICILIANOS EM
 CONSERVA 629
 Frango fricassée 630
 VITELLOFRICASSÉE 630
 Ragu de frango e camarão
 (mar i muntanyo) 630-631

capítulo 22 cozinhar vegetais

Cenouras fervidas 699
 Soja boby fervida 699
 Brócolis cozidos no vapor 699
 BRÓCOLIS E ALHO SALTEADO 699
 Beterrabas glacées 701
 Milho cremoso 701
 Cenouras cozidas
 no vapor na panela 702
 VAGENS COZIDAS NO
 VAPOR NA PANELA 702
 CENDURAS-PECÁ 702
 Ervilha-torta e abóbora-
 pescoço com gengibre 702
 Vagem-macarrão com nozes 703

Cenouras glacées 703
 Vegetais grelhados à
 provençal 704
 VEGETAIS MARINADOS
 GRELHADOS 704
 Cogumelos shiitake grelhados com
 glaciado de soja e gergelim 704
 Panquecas de
 abobrinha com tzatziki 706
 Aspargo com molho
 hollandoise ao limão 706-707
 Abóbora japonesa assada com
 compota de oxococo e laranja 707
 COMPOTA DE OXOCOCO
 E LARANJA 707
 Abóbora espaguete 709
 Purê de abóbora paulista 709
 Couve-flor assada ao curry 710
 Tomates assados no forno 710
 Pimentões assados
 marinados 713
 Cenouras assadas 713
 Chuchus recheadas
 com camarão 714
 Berinjelas à parmigiana 714
 Pablitos rellenos 717
 MOLHO DE ABÓBORA-MORANGA 717
 Quesadillas de cogumelos
 aos dois molhos 718
 Tortas de vegetais da estação 719
 Rúcula salteada 720
 Pok chôi de Xangai stir-fried
 (Qinchao Shanghai boicot) 720
 Macarrão com
 abóbora-moranga 722
 Endívia belga à la meunière 722
 Broto de brócolis com alho e
 pimenta (Cime di broccoli con
 aglio e peperoncino) 723
 Vegetais jardinière 723
 Vegetais em julienne 724
 Macedônia de vegetais 724
 Panquecas de espinafre 725
 Abobrinhas em fritura rasa 725
 Bolinhos de milho 725
 Tempura vegetal 726
 Bananas-da-terra fritas 726
 TOSTONES 726
 Ratatouille 726
 Cerveja-manteiga braseada 728

Erva-doce braseada
 na manteiga 728
 Repolho roxo braseado 729
 Alface-romana braseada 729
 Souerkraut braseado 730
 Ervilhas frescas à francesa 730

capítulo 23 cozinhar batatas

Batatas batidas 753
 Batatas duchesse 753
 Batatas fervidas com salsa 755
 Batatas assadas com
 cebolas fritas por imersão 755
 Batatas assadas
 à moda da Toscana 756
 Batatas-doces glacées 756
 Purê de batatas-doces
 com gengibre 756
 Batatas au gratin
 (gratin dauphinois) 757
 Batatas lyonnaise 757
 Batatas châteaufort 758
 Batatas Delmonico 758
 Batatas hosh brown 758
 Panquecas de batata 761
 Batatas lotkes 761
 Batatas Anna 762
 Batatas mocoire 762
 Batatas rösti 763
 Batatas fritas 765
 Chips de batata-doce 765
 Batatas berny 765
 Batatas sufiés (estufadas) 766
 Croquetes de batata 766
 Batatas lorette 766
 Salada alemã de batatas 767
 Salada de batata-doce
 ao curry 767
 Tortilla de papas 768

capítulo 24 cozinhar grãos e leguminosas

Purê de feijão-preto 786
 Feijão-preto com pimentão e chorizo 786
 Crêpes vegetarianos de feijão-preto 789
 Frijoles refritos 789
 Feijão corona (fagioli all'uccelletto) 790
 Creme de feijão rajado (frijoles moneados) 790
 Frijoles à la charra 791
 Frijoles puercos estilo Sinaloa 791
 Grão-de-bico à moda do Oriente Médio 792
 Feijão-de-lima à romana 792
 Guisado de feijão-branco à moda do Sudeste 793
 Feijão-preto ensopado 793
 Falafel 794
 Arroz e feijão 794
 Feijão-vermelho e arroz fervido 795
 Feijão-branco fervido 795
 Chili vegetariano 796
 Pilaf de arroz 798
 PILAF DE ARROZ BRANCO DE GRÃO CURTO (VALÊNCIA) 798
 PILAF DE ARROZ PARBOILIZADO 798
 PILAF DE ARROZ SELVAGEM 798
 PILAF DE TRIGO 798
 PILAF DE CEBADA PEROLADA 798
 Pilaf de arroz integral com pecã e cebolinha 798
 PILAF DE ARROZ INTEGRAL DE GRÃO CURTO 799
 Arroz de urucum 799
 Arroz branco 799
 Arroz mexicano 800
 Arroz brasileiro 800
 Arroz de coco 801
 Risoto 801
 RISOTO DE PARMESÃO 801
 RISOTO DE COGUMELOS SELVAGENS 801
 RISOTO DE ERVILHAS VERDES (RISÈ E BIS) 801

RISOTO COM PONTAS DE ASPARGOS 801
 Risoto alla milanese 802
 Risoto vegetariano 802
 Risoto com mariscos 803
 Arroz fervido básico 803
 Arroz de grão longo cozido no vapor (Lo han) 805
 Arroz para sushi 805
 Arroz frito com linguiça chinesa 805
 Arroz glutinoso tailandês com mangas (Mamuang kao nieo) 806
 Paella valenciana 806
 Arroz de açafrão 809
 Jambalaya de vegetais grelhados 809
 TEMPERO SECO PARA CHURRASCO 810
 Croquetes de arroz 810
 Polenta básica 810
 POLENTA COM QUEIJO PARMESÃO 810
 Quirera com milho 813
 Congee 813
 Purê de painço e couve-flor 814
 Pilaf de cereais mistos 814
 Pilaf de cebolinha e trigo partido 814-815
 Kosho com pecãs condimentadas e xarope de bordo 817
 Salada de grãos de trigo com laranja, cereja e noz-pecã 817
 Salada de cevada com pepino e hortelã 818
 Salada doce e picante de trigoilho 818
 Salada de trigo partido e tomate 821
 Panquecas de amaranto 821
 Crêpes Saigon 822
 Bolinhos fritos de risoto ao queijo fontina 822
 Bolinhos de risoto de queijo asiago e milho 823
 Bolinhos de arroz selvagem 824

capítulo 25 cozinhar massas

Macarrão fresco de ovos 837

MACARRÃO DE TRIGO INTEGRAL 837
 MACARRÃO DE TRIGO-SARRACENO 837
 MACARRÃO DE ESPINAFRE 837
 MACARRÃO DE AÇAFRÃO 837
 MACARRÃO CITRICO 837
 MACARRÃO COM CURRY 837
 MACARRÃO COM ERVAS 837
 MACARRÃO COM PIMENTA-DO-REINO 837
 MACARRÃO COM PIMENTÃO VERMELHO 837
 MACARRÃO COM TOMATE 837
 MACARRÃO COM ABÓBORA, CENOURA OU BETERRABA 837
 Macarrão fervido básico 839
 Orecchiette com linguiça italiana, broto de brócolis e queijo parmesão 839
 Macarrão à carbonara 839
 Macarrão celofane stir-fried (Japchae) 840
 Pad thai 840
 Macarrão com castanha-de-caju e tempêh 843
 Lasagna di cornevale napolitana 843
 Cuscuz marrequino 844
 Lasanha à bolonhesa clássica com ragu e béchamel (lasagna al forno) 844
 Lasanha de aspargos e feijão-branco 847
 Ravióli Bercy 848
 Gnocchi di semolino gratinati 849
 Gnocchi di ricotta 849
 Gnocchi piemontese 850
 Spätzle 852
 Massinha de pão 853
 Massa salgada de biscoito 853
 Hush puppies 855
 Dim sum 855
 JIAOZI 855
 Dumplings no vapor (Shoo-mai) 856
 Dumplings fritos (Gua tie) 859
 MOLHO DE GENGIBRE E SOJA 859
 Pierogi recheados com batata e cheddar com cebolas caramelizadas, beurre noisette e sálvia 860

capítulo 26 cozinhar ovos

Ovos duros 884
 OVOS QUENTES 884
 OVOS MOLES 884
 OVOS MÉDIOS 884
 Ovos à la diable 884
 OVOS À LA DIABLE COM TOMATE 884
 OVOS À LA DIABLE COM VERDURAS 884
 OVOS À LA DIABLE COM QUEIJO 884
 Pickles de ovos 886
 PICKLES DE OVOS VERMELHOS 886
 Ovos pochés (escalfados) 886
 Ovos pochés mornay 887
 OVOS PCHÉS À CAMPONESA 887
 OVOS PCHÉS COM COGUMELOS 887
 OVOS PCHÉS MASSENA 887
 Ovos escalfados com picadinho de carne de beef 887
 Ovos Benedict 889
 OVOS FLORENTINE 889
 OVOS PCHÉS À AMERICANA 889
 OVOS PCHÉS COM FIGADO DE GALINHA CHASSEUR 889
 OVOS PCHÉS COM SALMÃO DEFUMADO 889
 Ovos fritos 889
 OVOS COM A GEMA MOLE, MÉDIA OU COZIDA, FRITOS DOS DOIS LADOS 889
 Ovos mexidos 890
 CLARAS MEXIDAS 890
 OVOS MEXIDOS COM QUEIJO 890
 OVOS MEXIDOS À SUECA 890
 OVOS MEXIDOS À CACADORIA 890
 OVOS MEXIDOS COM BRAFWURST 890
 OVOS MEXIDOS GRATINADOS 890
 OVOS MEXIDOS À GREGA 890
 Omelete enrolada simples 890
 OMELETE ENROLADA DE CLARAS SIMPLES 891
 OMELETE DE QUEIJO 891
 OMELETE DE QUEIJO E VEGETAIS 891
 OMELETE DE CARNE E QUEIJO 891
 OMELETE DE ERVAS 891
 OMELETE DE TOMATE 891
 OMELETE FLORENTINE 891

OMELETE MARCEL 891
 OMELETE ÓPERA 891
 OMELETE MARINHA 891
 OMELETE DE FRUTOS DO MAR 891
 OMELETE OCIDENTAL 891
 OMELETE ESPANHOLA 891
 OMELETE DE CHUTNEY 891
 OMELETE À CAMPONESA 891
 OMELETE SUFLÉ DE CHEDDAR 892
 SUFLÉ DE ESPINAFRE 892
 SUFLÉ SALGADO DE QUEIJO 892
 SUFLÉ DE ALCACHOFRAS 893
 CREME QUENTE DE QUEIJO DE CABRA 893
 QUICHE LORRAINE 894
 QUICHE DE ESPINAFRE 894
 QUICHE DE TOMATE E ALHO-PORÓ 894
 QUICHE DE CEBOLA CARAMELIZADA 894
 QUICHE DE SALMÃO DEFUMADO E DILL 894
 QUICHE DE BRÓCOLIS E QUEIJO CHEDDAR 894
 TORRADA FRANCESA 896

capítulo 27 saladas e molhos de saladas

Vinagrete de vinho tinto 914
 VINAGRETE DE VINHO BRANCO 914
 VINAGRETE COM MOSTARDA E ERVAS 914
 VINAGRETE DE ALHO ASSADO E MOSTARDA 914
 VINAGRETE DE LIMÃO-SICILIANO E ALHO 914
 VINAGRETE DE LIMÃO-SICILIANO E SALSA 914
 Vinagrete de chipotle e sherry 914
 Vinagrete de amêndoas e figos 915
 Vinagrete de sidra 915
 Vinagrete balsâmico 915
 Vinagrete de curry 916
 Molho de mel, sementes de papoula e cítricos 916
 Vinagrete de tomates tostados 917
 Vinagrete de goiaba e curry 917
 Vinagrete trufado 918

VINAGRETE TRUFADO DE ERVAS 918
 Molho de óleo de amendoim e vinagre de malte para salada 918
 Vinagrete pesto 919
 Vinagrete gourmande 919
 VINAGRETE DE ÓLEO DE NOZES E VINHO TINTO 919
 Molho deusa verde 919
 Molho francês catalina 920
 Molho de amendoim 920
 Molho Caesar 920
 Molho de pepino 921
 Maionese 921
 MAIONESE DE ANCHOVAS E ALCAPARRAS 921
 MOLHO TARTAR 921
 MAIONESE VERDE 921
 Aiooli 922
 Molho de queijo azul 922
 Molho cremoso de pimenta-de-reino preto 922
 Molho japonês para salada 923
 Molho rancheiro 923
 Molho mil ilhas 924
 Azeite aromatizado com manjeriço 924
 Azeite aromatizado com laranja 925
 Óleo aromatizado com cebolinha 925
 Óleo aromatizado com páprica 925
 Salada verde mista 925
 Salada de mesa tailandesa 926
 Salada de tofu defumado e salsa 926
 Salada Caesar 926
 Gomo de alfaca-americana com molho mil ilhas 927
 Salada do chef 927
 Salada grega 928
 Salada de endívia com queijo Roquefort e nozes (salade de Roquefort, noix et endives) 928
 Salada Cobb 931
 Salada toca 931
 MOLHO TACO 932
 Salada de espinafre com vinagrete quente de bacon 932

Cogumelos, beterrabas e verduras
verdes mistas com queijo robiolo
e nozes (funghetti e barbe con
combozola e noci) 935

Salada de agrião com
sherry e maçã 935

Salada de espinafre baby,
abacate e grapefruit 936

Salada Waldorf 936

Salada de sipo-rábano e
maçã azeda 936

Salada de chuchu com laranja 937

Salada de melão-cantalupo
com presunto cru 937

Salada de cebola e pepino
(kochumber) 937

Salada clássica de pepino polonesa
(mizerio kiszczno) 938

Coleslaw 938

Salada marroquina de
cenouras 938

Salada de milho e jacetupé 939

Salada de jacetupé 939

Salada de papaia verde 939

Salada de pepino e wakame
(sunomono) 940

Salada de dailon fatiado
(muchoe) 940

Salada de pepino 940

Salada de pepino e
iogurte (cocik) 941

Salada de frango 941

Salada de frango à hue 942

CHALOTAS CRDANTES 942

Salada de atum 942

Salada de ovos 942

Salada de presunto 942

Salada de camarão 942

Salada de macarrão com
vinagrete de pesto 942

Salada de batatas à moda
europela 944

Salada de batatas 944

Salada de pão do Mediterrâneo
oriental (fattaoush) 944

Panzonello 945

Salada de tomate e mozzarella 946

Pimentões assados (peperoni
arrostiti) 946

Salada de lentilhas verdes (salade
des lentilles du Puy) 946

Salada mista de feijões 947

Salada quente de feijão-
fradinho 947

Salada de arroz com curry 948

Frutos do mar ravigote 948

capítulo 28 sanduiches

CIA club 952

Philly Hoogie 952

Hambúrguer de frango 954

Sanduche de churrasco 954

Sanduche aberto de peru com
cebolas agriocas 955

Croque monsieur 955

Pinini de berinjela e
presunto cru 957

RECHEIO DE BERINJELA
MARINADA 957

Sanduche de vegetais grelhados
com queijo manchego 958

Três queijos derretidos 958

Sanduche Reuben 960

Tempah Reuben 960

Sanduche de pepino com
cream cheese e ervas 961

Sanduche de agrião com
maionese de ervas 961

Sanduche de maçã com
maionese de curry 961

Sanduche de gorgonzola
e pera 962

Sanduche de tomate com
creme azedo e orégano 962

capítulo 29 hora-d'oures e appetizers

Mousse de salmão defumado 971

Mousse de queijo azul 971

MOUSSE DE QUEIJO DE CABRA 971

Pico de gallo 971

Salsa verde asada 972

Salsa verde cruda 972

Salsa roja 972

Molho de feijão-preto
e mamão papaia 973

Molho de toranja 973

Molho Cumberland 973

Molho asiático para dips 974

Molho de soja com coentro
e limão 974

Molho vietnamita para dips 974

Molho para relinhos
primavera 975

Molho de pepino e iogurte 975

Guacamole 976

Mummus bi tehine 976

Bobo ganoush 976

Harissa 977

Topenade 977

Z'rug 978

Mostarda condimentada 977

Wasabi 978

Geleia de pimentão
vermelho assado 978

Relish de alicoco 979

Chutney de manga
condimentado 979

Relish de cebola com curry 979

Gengibre em conserva 980

Picles de cebola roxa 980

Tortillas chips 980

Ceviche de vieiras 980

Ceviche ao estilo de Acapulco 981

Prato de salmão defumado 981

Corpaccio de atum
(crudo di tonno alla battuta) 983

Camarão com coco
e macadâmias 984

Mexilhões à cassino 984

Forminhas de caranguejo
a Chesapeake 987

Camarão grelhado com alho 987

Camarão recheado 988

Somosos 988

Tortinhas de tofu com
cogumelos portobello e
ketchup de manga 989

Pescado frito 990

Mariscos com vinho branco
e chalotas (moules à la
marinière) 993

Salada de atum e feijão (insalata
di tonno e fagioli) 993

Lulas baby em molho de tinta
(txipirones saltos beitzoon) 994

Polvo à moda da feira
(pulpo a feira) 994

Massa de camarão grelhado
sobre cana-de-açúcar 995

Strudel de cogumelos com
queijo de cabra 996

Bolinhos de feijão-preto 996

Omelete de batatas
(tortillo español) 997

Rolinhos primavera 998

Rolinhos Califórnia 999

Rolinhos vietnamitas
de salada 999

Corpaccio de carne 1.000

Carne satai com molho de
amendoim 1.000

Vitello tonnato 1.001

Salada de lagosta com beterrabas,
mangas, abacates e azeite
aromatizado com laranja 1.001

Torta de porco e pimentão
(empanado galego de
cerdo) 1.002

capítulo 30 charcutaria e gâteaux

Terrine de salmão e frutos
do mar 1.011

MOUSSELINE DE LINGUADO 1.011

Patê grand-mère 1.012

Aspic 1.013

Terrine de frango e
lagostim 1.014

Essência de frutos do mar 1.014

Terrine à camponesa
(pâté de campagne) 1.016

Roulade de lombo de porco 1.017

SALMOURA DE CARNE 1.017

Galantina de frango 1.018

Terrine de fole gras 1.019

Roulade de fole gras 1.019

Terrine de veado 1.020

Terrine de pato com pistaches e
cerejas desidratadas 1.020-1.021

Patê de fígado de galinha 1.022

Terrine de pato e presunto
defumado 1.022-1.023

Massa para patê 1.024

Massa de açafraão para patê 1.024

Patê de frutos do mar
en croûte 1.026

Terrine vegetal com queijo
de cabra 1.028

Espesarias para patê 1.029

Gravlox 1.029

capítulo 31 mise en place para panificação

Egg wash 1.041

Xarope simples 1.041

XAROPE SIMPLES DE CAFÉ 1.041

XAROPE SIMPLES
AROMATIZADO AO LICOR 1.041

Crema chantilly/creme de leite
batido para guarnição 1.041

Merengue comum 1.042

Merengue suíço 1.042

Merengue italiano 1.042

capítulo 32 pães levedados

Massa básica simples 1.051

Baguetes 1.051

Boules 1.052

Focaccia 1.052

Hard rolls 1.054

Ciabotta 1.054

Pão sírio 1.055

Pizza de semolina 1.055

PIZZA MARGHERITA 1.055

PIZZA DE ESPINAFRE 1.055

Pão noon 1.057

Pãezinhos de queijo
cottage e diil 1.057

Brioche 1.058

BRIOCHE À TÊTE 1.058

Pão de uvas-passas com
remoimho de canela 1.061

Challah (três tranças) 1.062

Pãezinhos macios 1.063

Massa doce 1.063

Pãezinhos delicados 1.064

capítulo 33 massas básicas de confeitaria

Massa básica para torta
(3-2-1) 1.088

Biscuits de leiteiro 1.088

Scones de creme 1.090

SCONES DE UVAS-PASSAS 1.090

SCONES DE PRESUNTO
E QUEIJO CHeddar 1.090

Pão irlandês 1.090

Panquecas de leiteiro 1.091

WAFFLES BÁSICOS 1.091

PANQUECAS DE BANANA 1.091

PANQUECAS DE CHIPS DE
CHOCOLATE 1.091

PANQUECAS DE MIRTILLOS 1.091

PANQUECAS DE AVEIA 1.091

Pão frito (puri) 1.092

Johnny cakes 1.092

Crêpes Suzette 1.093

CRÊPES PARA SOBREMESA 1.093

Massa folhada 1.094

Massa folhada blitz 1.095

Receita básica de muffins 1.096

MUFFINS DE OXICOCO (CRANBERRY) E
LARANJA 1.096

MUFFINS DE MIRTILLO 1.096

Muffins de farelo de trigo 1.096

Muffins de milho 1.097

PÃO DE MILHO 1.097

Pão de banana e pecãs 1.097

Pão de abóbora 1.099

Bolo americano (pound
cake) 1.099

Bolo de chocolate americano
(devil's food cake) 1.100

Angel cake 1.100

Bolo esponja de baunilha 1.101

BOLD ESPONJA DE
CHOCOLATE 1.101

Cheesecake de chocolate 1.101

Cheesecake 1.102

CROSTA DE BOLACHA DE
MAISENA 1.102

Pâte à choux 1.102

GOUGÈRES (BOMBAS DE QUEIJO
GRUYÈRE) 1.102

Éclairs 1.103

ÉCLAIRS DE CHOCOLATE 1.103

Profiteroles 1.103

PROFITEROLES COM RECHEIO DE
SORVETE 1.103

1-2-3 massa para cookies 1.104

Biscotti de amêndoas e anis 1.104

Diamantes de peças 1.106

Cookies com pedaços de chocolate 1.106

COOKIES COM PEDAÇOS DE CHOCOLATE E CEREJA 1.106

Cookies mudslide 1.107

Cookies de aveia e uva-passa 1.107

Cookies tuile de frutos secos 1.108

Fudge brownies 1.108

capítulo 34 pudins, cremes e mousses

Molho de baunilha 1.118

Creme de confeiteiro 1.118

CREME DE CONFEITEIRO DE CHOCOLATE 1.118

Creme de confeiteiro para suflês 1.119

Crème brûlée 1.119

Crème caramel (pudim) 1.120

Sorvete de baunilha 1.123

SORVETE DE CHOCOLATE 1.123

SORVETE DE CAFÉ 1.123

SORVETE DE FRAMBOESA 1.123

Creme diplomata 1.123

Mousse de chocolate 1.124

Mousse de framboesa 1.124

Suflê de chocolate 1.126

Pudim de pão e manteiga 1.126

capítulo 35 recheios, molhos e coberturas para sobremesas

Creme de manteiga italiano 1.145

Torta de maçã 1.145

Torta de cerejas 1.146

Torta de peças 1.146

TORTA DE CRANBERRY E PECAS 1.146

Torta marengue de limão 1.147

Torta de abóbora 1.147

Recheio de frangipane 1.148

Tarteletas de pera e frangipane 1.148

PERAS POCHÉES 1.148

Goncho firme 1.149

Molho de chocolate 1.149

Sabayon 1.149

ZABAGLIONE 1.149

Molho de caramelo clássico 1.149

Coulis de framboesa 1.149

Glaçado de damasco 1.150

Molho de cerejas desidratadas 1.150

Manteiga de maçã 1.150

Molho de frutas 1.150

capítulo 36 sobremesas empastadas

Bolo quente de tâmaras e especiarias com calda butterscotch e sorvete de canela 1.155

SORVETE DE CANELA 1.155

CHIPS DE MAÇÃ 1.156

PAUZINHOS DE CHOCOLATE AO LEITE E CANELA 1.156

BOLO DE TÂMARAS E ESPECIARIAS 1.157

TUBINHOS DE MASSA FILO 1.157

CALDA BUTTERSCOTCH 1.157

CREME CHANTILLY AROMATIZADO COM LARANJA 1.158

MAÇÃS CARAMELIZADAS 1.158

Peras cozidas em amora e vinho do Porto com creme de ricota e biscoitos sobre 1.159

PERAS COZIDAS EM AMORA E VINHO DO PORTO 1.159

BISCOITOS SABLÉ 1.160

CREME DE RICOTA 1.160

Torta suflê de limão com sorvete de manjerição e compota de mirtilo 1.163

SORVETE DE MANJERICÃO 1.163

BASE DE TORTINHAS 1.164

TUILES 1.164

CALDA DE MANJERICÃO 1.165

LEMON CURD 1.165

COMPOTA DE MIRTILO 1.165

Torta de limão-galego 1.166

CREME CHANTILLY 1.166

TORTA DE LIMÃO-GALEGO 1.166

BASE DE BOLACHA DE MAISENA 1.166

COULIS DE MORANGO 1.166

Abacaxi escalfado em manga e maracujá com flã de coco e sorbet de coentro 1.169

ABACAXI ESCALFADO EM MANGA E MARACUJÁ 1.169

SORBET DE COENTRO 1.169

CHIPS DE COCO 1.170

FLÃ DE COCO 1.170

S'mores 1.171

SORVETE DE BOLACHA DE MAISENA 1.171

CHOCOLATE COM BOLACHA DE MAISENA PARA DECORAÇÃO 1.172

BASE DE BOLACHA DE MAISENA PARA S'MORES 1.172

MARSHMALLOW 1.172

TRUFA PARA RECHEAR BOLINHO DE CHUVA 1.173

CALDA DE CARAMELO CLÁSSICA 1.173

CALDA BRANCA 1.174

MASSA PARA BOLINHO DE CHUVA DE CHOCOLATE 1.174

Profiteroles 1.177

SORVETE DE BAUNILHA 1.177

SORVETE DE CAFÉ 1.178

SORVETE DE DOCE DE LEITE 1.178

CRISCANTE DE FLOCOS DE MILHO 1.179

CALDA DE CHOCOLATE 1.179

CALDA DE CARAMELO COM BAUNILHA 1.179

PÂTE À CHOUX DE CHOCOLATE 1.180

CANUDINHOS DE CHOCOLATE 1.180

agradecimentos

Agradecemos aos seguintes membros do Instituto Americano de Culinária por auxiliarem na revisão desta nona edição do *Chef* profissional: Tim Ryan, C. M. C., A. A. C.; Mark Erickson, C. M. C.; Brad Barnes, C. M. C., C. C. A., A. A. C.; Lou Jones; Charles Rascoli; Eve Felder; Thomas L. Vaccaro.

A essência deste livro não só é a explicação detalhada de métodos de cozimento em palavras e imagens, como também uma surpreendente e heterogênea coletânea de receitas. Por sua dedicação à excelência em inúmeras áreas (sendo e criticando o texto, testando, revendo receitas e sendo as mãos que você vê nas fotografias), as seguintes pessoas também devem ser cumprimentadas e receber nossos agradecimentos:

Mark Ainsworth '86, CHE, PC III, CEC

Clemens Auerbeck, CEC, CHE

David J. Barry '95, CHE

Frederick C. Brash '76, CHE

Elizabeth E. Briggs, CHE

Robert Briggs

David J. Bruno '88, PC III/CEC, CHE

Kate Cavotti, CMB, CHE

Dominick Cerrone

Shirley Shuliang Cheng, CWC, CHE

Howard F. Clark '71, CCE, CWC, CHE

Richard J. Coppedge, Jr., CMB, CHE

Gerard Coyac, CHE

Phillip Crispo PC III/CEC/CHE

Paul Delle Rose '94, CHE

Joseph DePaola '94, CHE

John DeShetler '68, CHE, PCII/CCC

Joseph W. DiPerri '77, CHE

Alain Dubernard, CHE, CMB

Stephen J. Eglinski, CHE, CMB

Anita Olivarez Eisenhauer, CHE

Mark Ella

Joseba Encabo, CHE

Martin Frei, CHE

Michael A. Garnerio, CHE

Lynne Gigliotti '88, CHE

Peter Greweling, CMB, CHE

Carol D. Hawran '93

Marc Haymon '81, CMB, CHE

James W. Haywood '67, CHE

George B. Higgins '78, CMB, CHE

James Michael Jennings '93

Stephen J. Johnson '94

David Kamen '88, PC III/CEC, CCE, CHE

Morey Kanner '84, CHE

Cynthia Keller '83

Thomas Kief '78, CHE

Joseph Klug '82, CHE

Todd R. Knaster, CMB, CHE

John Kowalski '77, CHE

Pierre LeBlanc, CHE

Xavier Le Roux, CHE

Alain L. Levy, CCE, CHE

Anthony J. Ligouri, CHE

Dwayne F. LiPuma '86, CHE

nota à edição brasileira

James Maraldo, CHE
Hubert J. Martini, CEC, CCE, CHE,
AAC
Bruce S. Mattel '80, CHE
Francisco Migoya, CMB, CHE
Darryl Mosher, CHE
Robert Mullooly '93
Tony Nogales '88, PCII, CEC, CHE
Michael Pardus '81, CHE
Robert Perillo '86, CHE
William Phillips '88, CHE
Katherine Polenz '73, CHE
Heinrich Rapp, CHE
Surgeio Remolina, CHE
John Reilly '88, CCC, CHE
Theodore Roe '91, CHE
Paul R. Sartory '78
Giovanni Scappin
Eric L. Schawaroch '84, CHE

Thomas Schneller, CHE
Dieter G. Schorner, CMB, CHE
Johann Sebal, CHE
Michael Skibitsky, PCIII, CEC, CHE
David F. Smythe, CCE, CEC, CHE
Brannon Soileau '91, CHE
Rudolf Spliss, CHE
John J. Stein '80, CFBE, CHE
Scott Schwartz '89, CEC, CHE
Jürgen Temme, CMB, CHE
Alberto Vanoli, CHE
Howard Velie, CEC, CHE
Gerard Viverito, CEC, CHE
Hinnerk von Bergen, CHE
Stéphane Weber, CHE
Jonathan A. Zearfoss, CEC, CCE, CCP,
CHE
Gregory Zifchak '80, CHE

O chef profissional deve dominar muitas matérias. Um agradecimento especial àqueles que ajudaram a desenvolver e revisar capítulos dedicados à administração, segurança alimentar e nutrição:

Marjorie Livingston, RD, CHE
Richard Vergili, CHE

As ilustrações deste livro foram criadas nos estúdios e nas cozinhas do Instituto. Muito obrigado ao fotógrafo Ben Fink, cuja pericia e mestria representam o perfeito complemento ao texto, às técnicas e às receitas.
Agradecimentos à designer do livro, Alison Lew (Vertigo Design, Nova York), que reuniu o material de maneira maravilhosa, e à editora sênior de produção da Wiley, Leslie Anglin, pela atenção incansável a todos os detalhes, grandes e pequenos. E, finalmente, obrigado à editora sênior Pam Chiris, por sua orientação e visão.

Segundo o Instituto Foodservice Brasil, a alimentação fora do lar representava, em 2015, mais de 30% de todos os gastos das famílias brasileiras com comida. Estima-se haver em todo o país um milhão de estabelecimentos que servem refeições a esse faminto público, que a cada dia se torna mais exigente em termos de qualidade, sabor e valor nutricional.

Ciente das necessidades desse mercado, o Senac São Paulo – referência em gastronomia, tanto por seus cursos como pelos livros que edita – apresenta a nona edição do *Chef profissional*, a “bíblia” dos experts em cozinha.

O Instituto Americano de Culinaría há mais de setenta anos é considerado o padrão de excelência em educação no setor. *Chef profissional* é a publicação em que o instituto compartilha esse altíssimo nível: fotos elaboradas, técnicas detalhadas e precisas, receitas que vão desde as preparações clássicas até as tendências contemporâneas.

A nova edição busca aprimorar ainda mais o fazer do profissional de cozinha, enfatizando os procedimentos e a harmonia entre os ingredientes em cada preparo. Além disso, apresenta um respeitável reforço para a parte final da refeição perfeita, com um capítulo inteiro dedicado a sobremesas emplatadas.

É com prazer que convidamos a adentrar esse universo de informações culinárias que oferecemos nas páginas a seguir.

prefácio

O Instituto Americano de Culinária é hoje a maior escola de formação profissional das Américas. Indubitavelmente de primeira qualidade, o CIA segue o modelo de currículo dos cursos europeus e seu histórico credencia a formação de alto nível que oferece.

O instituto acompanha a grande transformação pela qual a profissão de cozinheiro passou nos últimos trinta anos. O reconhecimento, e o quanto de racionalidade se coloca hoje à disposição do que é a cultura do cozinhar e do comer, é notório, e o CIA sempre foi pioneiro nessa forma de olhar para a profissão.

Nesse contexto, um livro como *Chef profissional* apresenta uma série de conhecimentos que o profissional de cozinha sabe e não sabe que sabe. Ou seja, clareia o empirismo e traz a razão para o ato de cozinhar.

Ele esmiúça e consegue cobrir uma lacuna ainda existente no mercado: a de dissertar sobre ingredientes, técnicas, etnias, o que é exatamente a profissão cozinheiro e quanto é importante para o profissional de cozinha conhecer os ingredientes e as técnicas. O diferencial desta obra é que ela representa não apenas a visão da cozinha francesa, como é recorrente em outros livros, mas toca, com muita propriedade, em temas que vão da cozinha asiática a procedimentos típicos americanos, sem perder a essência e a base primeira, que é a cozinha europeia.

Bastante afinado com técnicas atuais, *Chef profissional* é bem ilustrado no passo a passo de algumas delas, tornando tudo muito mais elucidativo.

Se você é um profissional de cozinha e adquiriu este livro, não importa o caminho que escolheu - uma cozinha trivial, uma cozinha gastronômica, uma cozinha criativa, uma cozinha tradicional -, saiba que este material, sem dúvida, vai portar conhecimentos básicos para qualquer uma dessas vertentes. Desapegado de tradição ou de modernidade, é uma obra de consulta essencial, um livro de cabeceira para qualquer profissional de cozinha.

Alex Atala
chef e proprietário dos
restaurantes D.O.M. e Dêixa e Dito

introdução

TORNAR-SE CHEF é um processo tão longo quanto a própria carreira. Cozinhar é uma profissão dinâmica – que oferece alguns dos maiores desafios, assim como algumas das maiores recompensas. Existe sempre um outro nível de perfeição a atingir e outra técnica a dominar. Esperamos que este livro funcione tanto como trampolim para um futuro crescimento quanto como ponto de referência, para dar base às lições ainda não aprendidas.

Pela natureza de sua cobertura enciclopédica, este texto é apropriado para uma grande variedade de currículos, seja como parte de um programa existente, seja por meio do estudo independente. Um instrutor pode escolher usar seu conteúdo todo, ou apenas em parte; o estudante pode usá-lo para aprender mais, empregando-o como texto básico amplo, ou como referência, para responder perguntas específicas sobre determinadas questões. As técnicas, como explicadas neste livro, foram todas testadas nas cozinhas do Instituto, e cada uma delas representa uma de muitas variações possíveis. O fato de não termos incluído todas as variações não significa que os outros métodos estejam incorretos. A experiência ensinará ao estudante muitos segredos da profissão. O título desta obra não deveria, de jeito nenhum, colocá-lo na rarefeita categoria de livros a serem usados apenas por aqueles que trabalham em cozinhas de restaurantes ou de hotéis. Quer os pratos sejam preparados para clientes pagantes ou para a própria família e amigos, as aulas básicas de culinária são as mesmas. Por isso, esperamos que aqueles que consideram cozinhar uma válvula de escape para a criatividade julguem este livro uma ferramenta valiosa.

Chef profissional é adequado para uma vasta gama de situações de ensino, porque o material foi organizado em sequência lógica e progressiva. O Capítulo 1 cobre a história da culinária como profissão e examina os conhecimentos e atributos de um chef profissional e outros membros da profissão de servir alimentos.

Como o serviço de alimentos é um negócio, alguns dos aspectos elementares de seu custo são discutidos no Capítulo 2, assim como a adaptação de receitas, deste ou de qualquer outro livro, para uso em uma cozinha profissional específica. Saber adaptar receitas é útil para programar, controlar custos e melhorar a qualidade do serviço. As ciências da nutrição e dos alimentos se tornaram parte da linguagem diária da cozinha profissional, e o Capítulo 3 revê alguns dos conceitos básicos relativos a elas, em particular no que se refere à culinária. A segurança dos alimentos e da cozinha são preocupações crescentes em todas as operações de serviço alimentar, e o Capítulo 4 apresenta conceitos e procedimentos fundamentais para assegurar que se preparem alimentos não contaminados, em um ambiente seguro.

Entre os elementos básicos na cozinha está a habilidade de procurar e comprar os melhores ingredientes possíveis. A Parte 2 traz um catálogo de ingredientes e ferramentas usadas na cozinha profissional e inclui informações em relação à especificação de produtos, aquisição, além de preocupações com processos como a perda de aparas. Devotam-se capítulos separados a carnes e aves; peixes; frutas, vegetais e ervas frescas; laticínios e ovos; e mercadorias não perecíveis como óleos, farinhas, grãos e macarrão seco. A informação é apresentada de maneira a funcionar como uma referência rápida à qualidade, à sazonalidade e aos estilos ou técnicas de cozinha apropriados.

Cozinhar nem sempre é uma arte perfeitamente precisa, mas um bom conhecimento do que é básico dá ao chef ou ao estudante não só a possibilidade de aplicar a técnica, mas também de aprender os padrões de qualidade, para que comecem a desenvolver um sentido de como funciona o processo de cozinhar. A Parte 3 é dedicada aos fundos, molhos e sopas. Começa com um capítulo que cobre as técnicas básicas de *mise en place*, como preparar e usar temperos e combinações aromáticas (*bouquet garni* e *sachet d'épices*), espessantes (*roux* e *araruta*) e *mirepoix*.

A Parte 4 apresenta as técnicas usadas para cozinhar carnes, aves e peixes. Essa parte cobre os métodos básicos para cortes de carne, aves e peixes e depois mostra como grelhar, assar, saltar, fritar, escalfar, guisar e brasear. Esses importantes métodos são apresentados passo a passo em fotografias, com texto explicativo e uma receita-modelo.

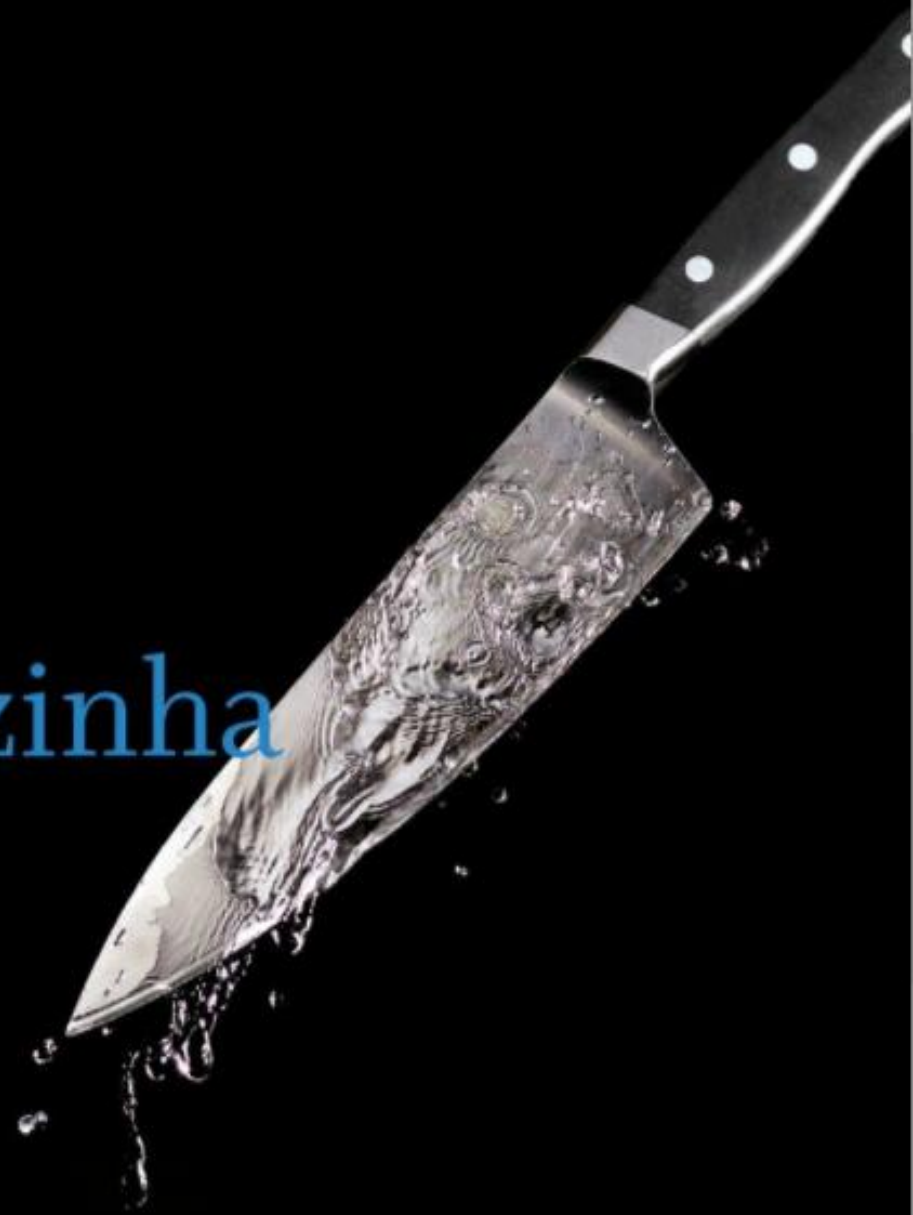
Na Parte 5, os capítulos se concentram nas técnicas de preparação de vegetais, grãos e legumes, massas e batatas. A Parte 6 cobre o café da manhã e o *gordie manger*, com capítulos sobre ovos, saladas e molhos para saladas, sanduíches e itens do *gordie manger* como *patês* e *terrines*. Panificação e confeitaria são apresentadas na Parte 7, com a atenção voltada para a preparação de pães e *pãozinhos*; bolos e *cookies*; massas de *pâtisserie* e crostas; e diversos recheios, coberturas e glacês e sobremesas empratadas.

As receitas incluídas neste livro são um exemplo do amplo leque de possibilidades aberto ao estudante, assim que dominar o básico. Note que o rendimento das receitas reflete situações reais: alguns itens, como fundos e sopas, são preparados em grande quantidade, ao passo que outros, como *saltados* e *grelhados*, são preparados *à la minute*, para poucas porções de cada vez. Grandes *assados*, *braseados*, *guisados* e acompanhamentos geralmente servem dez ou vinte porções; as marinadas, os molhos ou condimentos incluídos nas receitas, de hábito preparados com antecedência, normalmente são dimensionados para render dez porções. Esses rendimentos nem sempre serão adequados para o estudante que usa o livro fora da cozinha profissional. Na maior parte dos casos, eles podem ser reduzidos ou aumentados para preparar o número correto de porções. Entretanto, o rendimento das receitas de pães e bolos é baseado em porções de peso específicas e deve ser seguido à risca.

O novo enfoque desta edição reflete o que pensamos sobre ensinar a cozinhar. Aprendemos melhor quando compreendemos não só como fazer alguma coisa, mas por que devemos fazê-la daquela maneira. A partir dessa abordagem equilibrada, os estudantes de qualquer nível podem, confiantemente, mudar de direção em suas carreiras.

o profissional da cozinha

PARTE 1



introdução à profissão

Desenvolver-se como profissional de cozinha é uma viagem que leva a vida toda, exigindo o aprendizado de muitos detalhes e anos de experiência. É desafiador e absorvente. As técnicas específicas e os conhecimentos adquiridos são ininterruptamente testados e melhorados. O treinamento necessário é intrincado e preciso. Decidir onde começar a estudar é tão importante quanto o processo de aprendizado em si.

CAPÍTULO 1



para tornar-se um profissional de cozinha

O primeiro passo para ficar à vontade na profissão é uma educação competente e completa, que enfatize os fundamentos da culinária. Um excelente começo para os que aspiram ser profissionais é o treinamento formal, em uma escola autorizada. Outras alternativas de treinamento incluem participar de programas especiais de aprendizado ou de cursos autodirigidos. O processo envolve avançar de cozinha em cozinha, aprendendo com chefs que estão envolvidos no dia a dia do negócio de administrar uma cozinha profissional. A finalidade é assegurar um entendimento completo das técnicas culinárias básicas e avançadas, independentemente do tipo de treinamento recebido.

Para o desenvolvimento futuro, é importante criar uma rede de relacionamentos profissionais e contatos no setor. O caminho do crescimento, que inclui trabalhar com outros, compartilhar informações e comunicar-se com regularidade, vai fazer que seu próprio trabalho esteja sempre renovado e atualizado. Uma rede de

contatos também torna muito mais fácil encontrar um novo emprego ou funcionários qualificados.

Aprender novas técnicas para ganhar uma posição competitiva e promover a criatividade deve ser parte permanente do desenvolvimento de sua carreira. Como resultado da frequência aos cursos de educação continuada, aulas práticas e seminários, aparecem oportunidades benéficas e gratificantes. Esteja sempre em dia com as seguintes fontes de informação:

- Revistas.
- Newsletters.
- Aulas em vídeo.
- Sites da web.
- Publicações governamentais (oficiais).
- Livros.

os atributos de um profissional de cozinha

Todo profissional é responsável pela imagem que a profissão passa, seja ele professor, advogado, médico ou culinário. Aqueles que mais se destacaram sabem que as virtudes fundamentais da profissão culinária são uma mente aberta e inquisitiva, uma apreciação e dedicação à qualidade, estejam onde estiverem, e grande senso de responsabilidade. O sucesso também depende de muitos traços de personalidade, alguns dos quais são inerentes, e outros cultivados com diligência durante toda a carreira. Estes incluem:

- **COMPROMISSO COM O SERVIÇO** – O momento em que um profissional do serviço de alimentação puder oferecer um produto de qualidade,

além da completa satisfação ao cliente, é aquele em que estará capacitado a oferecer um excelente serviço.

- **SENSE DE RESPONSABILIDADE** – A responsabilidade do profissional de cozinha inclui respeitar não apenas o cliente e suas necessidades, mas também o pessoal que com ele trabalha, a comida, o equipamento e as instalações.
- **JULGAMENTO SENSATO** – A habilidade de julgar o que está certo e é apropriado a cada situação de trabalho é adquirida pela experiência, durante a vida toda. O bom julgamento é um pré-requisito para tornar-se e permanecer profissional.

o chef como pessoa de negócios

À medida que você continuar sua carreira, deixará cargos em que sua maior contribuição é a perícia técnica e irá para outros, nos quais seus conhecimentos como executivo, administrador e gerente serão mais exigidos. Isso não significa que sua habilidade de grelhar,

saltear ou assar alimentos se tornará menos importante. Quer dizer apenas que você será chamado para aprender e assumir tarefas e responsabilidades mais administrativas, marcando uma mudança na evolução de sua carreira.

Torne-se um bom executivo. Os executivos são indivíduos que desenvolvem uma missão ou um plano para a empresa ou a organização. Eles são, também, responsáveis pelo desenvolvimento de um sistema que permite que aquele plano seja realizado. Como executivo, você terá grande parte da responsabilidade pelo sucesso ou fracasso de seu estabelecimento. Entretanto, os executivos não operam no vácuo. Nem surgem do nada. Mesmo antes de você usar um jaleco com as palavras "Chef executivo" bordadas, já terá começado a exercitar suas habilidades de executivo.

Torne-se um bom administrador. Assim que um objetivo ou plano global estiver definido, a tarefa seguinte será implementar e seguir aquele plano. Então, você exercerá o papel de administrador. Alguns deveres administrativos podem não ser tão glamorosos – preparar cronogramas, acompanhar entregas, computar custos, e assim por diante. Se o restaurante for pequeno, o executivo e o administrador serão a mesma pessoa, que também poderá ser aquela que veste o uniforme e trabalha na produção. Os melhores administradores são aqueles que criam em todo o pessoal a sensação de que é do interesse de cada um fazer as coisas corretamente. Você verá que é mais fácil atingir as metas estabelecidas no planejamento quando dá às pessoas a oportunidade de tomar decisões e lhes fornece as ferramentas de que precisam para terem um desempenho excelente.

Aprenda a usar as ferramentas importantes de seu negócio: os orçamentos, os sistemas contábeis e o controle de inventário, cada um desses itens tem seu papel. Muitas organizações, das maiores cadeias às pequenas empresas constituídas de uma só pessoa, apoiam-se em sistemas de software que lhes permitem administrar com eficiência diversas áreas: inventário, compras, perdas, vendas, lucros, custos dos ingredientes, reclamações dos clientes, reservas, folha de pagamento, cronogramas e orçamentos. Se você não tiver um sistema em que seja possível obter todas essas informações e outras mais, não conseguirá ser tão eficaz quanto precisa.

Torne-se um bom gerente. Gerenciar um restaurante, ou qualquer outro negócio, é um trabalho que requer a habilidade de lidar com eficiência com quatro áreas: ativos físicos, informação, pessoas (recursos humanos) e tempo. Quanto maior for sua habilidade em gerenciar essas áreas, maior seu potencial para o sucesso. Atualmente, muitos sistemas de gerenciamento destacam o uso da qualidade como padrão. Cada um dos aspectos da operação precisa ser encarado como uma forma de melhorar a qualidade do serviço fornecido aos

clientes. Enquanto examinamos o que se espera que você faça para gerenciar com eficácia, a pergunta fundamental que deve fazer a si mesmo, continuamente, é esta: Como uma mudança (ou falta de mudança) em determinada área vai afetar a qualidade do serviço ou dos produtos que você está oferecendo a seu cliente? A concorrência continua a crescer e, a menos que seu estabelecimento seja diferente, melhor, mais rápido ou sobressaia de alguma maneira, há a possibilidade de não conseguir sobreviver, que dirá prosperar.

GERENCIANDO ATIVOS FÍSICOS

Os ativos físicos são os equipamentos e provisões necessários para tocar o negócio. No caso de um restaurante, podem incluir o inventário de alimentos e bebidas, mesas, cadeiras, toalhas e guardanapos, louças, talheres, copos, computadores e sistemas de ponto de venda, caixas registradoras, equipamento de cozinha, artigos de limpeza e máquinas de lavar pratos. Quando falamos sobre o gerenciamento de ativos físicos, consideramos como qualquer coisa que você compra ou paga afeta sua capacidade de sair-se bem no negócio. O primeiro passo para controlar as despesas associadas com seus ativos físicos é saber quais são, de fato, essas despesas. Depois, você pode começar o processo de fazer ajustes e instituir sistemas de controle que manterão sua organização operando com a máxima eficiência. Os maiores custos para qualquer restaurante serão sempre os de alimentos e bebidas. Você, ou seu comprador, terá de trabalhar duro para desenvolver e manter um bom sistema de compras. As informações da Parte 2 deste livro podem ajudar. No entanto, como cada operação tem diferentes necessidades, não há regras fixas, apenas princípios que você precisará ajustar à sua própria situação.

GERENCIANDO INFORMAÇÕES

Muitas vezes você achará que não consegue se manter atualizado em todas as áreas importantes para o seu trabalho. Provavelmente estará certo, considerando o enorme volume de informações geradas diariamente. Mas nunca foi tão importante ter acesso às fontes de informação de que você necessita, usando todos os tipos de mídia e tecnologia.

Restaurantes, menus e tendências na decoração do salão já sofreram impactos drásticos em razão de novas tendências da sociedade, como estilos de vida mais movimentados e interesse mais acentuado na culinária mundial. Os gostos que prevalecem na política, na arte,

na moda, no cinema e na música exercem efeito sobre o que as pessoas comem, e onde e como querem comer.

A coleta de informações pode, por si só, tornar-se uma tarefa de tempo integral. Para utilizar a informação disponível, é necessário analisar e avaliar cuidadosamente, separando o material importante dos dados inúteis.

GERENCIANDO RECURSOS HUMANOS

As operações de um restaurante se apoiam diretamente no trabalho e na dedicação de várias pessoas, de executivos e administradores a cozinheiros de linha, garçons e pessoal de manutenção e limpeza. Não importa se o número de pessoas é grande ou pequeno: a habilidade de envolver todos os funcionários em um esforço de equipe é um dos fatores de maior importância para determinar se você terá sucesso ou não.

Seu objetivo deve ser criar um ambiente em que todo o pessoal sinta que tem uma contribuição distinta e mensurável a fazer dentro da organização. A primeira tarefa é estabelecer critérios claros, também chamados de descrição de cargos. O treinamento é outro componente-chave. Se você quer que alguém desempenhe bem seu trabalho, primeiro deve explicar e demonstrar os padrões de qualidade que espera dele. Esses padrões devem ser reforçados continuamente, com avaliações claras e objetivas do trabalho dos funcionários, por meio de feedback, críticas construtivas e, quando necessário, treinamento adicional ou medidas disciplinares.

O gerenciamento de recursos humanos inclui muitas responsabilidades legais. Todos têm o direito de trabalhar em um ambiente livre de perigos físicos. Isso significa que, como empregador, você deve oferecer um espaço de trabalho bem iluminado, adequadamente ventilado, e livre de perigos óbvios, como a manutenção inadequada do equipamento. Os empregados devem ter acesso a água potável e banheiros. Além desse mínimo, você também pode oferecer um vestiário com armários para guardar a roupa, lavanderia que forneça uniformes e aventais limpos, ou outras comodidades.

A remuneração dos empregados, o seguro-desemprego e o seguro contra acidentes também são responsabilidades sua. Devem ser efetuadas todas as deduções legais do pagamento do funcionário e pagas essas quantias aos órgãos públicos competentes. O seguro obrigatório (para cobrir quaisquer danos às instalações, empregados ou clientes) deve estar sempre atualizado e ser contratado com valores adequados.

Você também pode oferecer formas adicionais de assistência como parte de um pacote de benefícios para

o empregado. Seguro de vida, seguro-saúde e seguro dentário, assistência para os dependentes, alfabetização de adultos, inscrição e apoio para os participantes de programas de dependência de drogas são alternativas de que você deve, pelo menos, tomar conhecimento. Em um mercado de trabalho cada vez mais disputado, um pacote generoso de benefícios pode fazer a diferença no calibre do empregado que você consegue atrair e reter.

Você deve manter um cadastro atualizado na pasta de cada empregado, e familiarizar-se com os regulamentos que poderiam afetá-lo ou àqueles que você emprega.

GERENCIANDO O TEMPO

Os dias podem parecer curtos demais, não importa quanto você trabalhe ou planeje as coisas. Aprender novas habilidades, de modo a poder usar do melhor maneira seu tempo, certamente deve ser parte do desenvolvimento de sua carreira. Se examinar sua operação, verá em que pontos o tempo é desperdiçado. Na maior parte das operações, as cinco falhas que mais fazem perder tempo são: a não existência de prioridades claras das tarefas, mau treinamento do pessoal, má comunicação, má organização e ferramentas em falta ou inadequadas para cumprir as tarefas. Para combater tudo isso, use as seguintes estratégias:

Invista tempo na revisão das operações diárias. Considere o modo como você, seus colaboradores mais próximos e o resto do pessoal passam o dia. Será que todos têm a compreensão básica de quais tarefas são as mais importantes? Será que todos sabem quando começar determinada tarefa para completá-la em tempo? Examine cuidadosamente como é passado o dia de trabalho pode ser uma experiência que lhe abra os olhos. Depois de verificar que você e seu pessoal precisam andar demais para reunir itens básicos, ou que a pessoa que lava os pratos fica sem fazer nada nas primeiras duas horas do turno, podem ser tomadas medidas para eliminar o problema. Tente reorganizar seu espaço de armazenamento. Decida treinar o lavador de pratos em algum serviço de preparação ou mude o turno de trabalho dele para começar duas horas mais tarde. Até conseguir ser objetivo sobre o que necessita ser feito, e em que ordem, você não pode iniciar o processo de economizar tempo.

Invista tempo treinando os outros. Se espera que alguém desempenhe bem seu trabalho, gaste tempo suficiente para explicar-lhe a tarefa cuidadosamente. Revise com seu pessoal as tarefas que precisam ser feitas, e certifique-se de que todos compreendem como fazer o trabalho, onde encontrar os itens necessários, até onde

vai a responsabilidade de cada um e o que fazer no caso de uma pergunta ou emergência. Dê a seu pessoal os critérios de que precisam para avaliar o trabalho e determine se fizeram o que lhes foi pedido, da maneira apropriada e no prazo. Se você não investir esse tempo antes de começar, pode ser que, depois, perca muito mais acompanhando seus empregados, identificando os defeitos e realizando tarefas que não deveriam tomar seu dia.

Aprenda a comunicar-se claramente. Se você estiver treinando um novo empregado, introduzindo um novo prato no menu ou encomendando uma peça de equipamento, comunicar-se de maneira clara é importante. Seja específico, use a linguagem mais concisa que puder e seja tão breve quanto possível, sem deixar de fora as informações necessárias. Se as tarefas forem feitas por mais de uma pessoa, escreva cada tarefa, do primeiro ao último passo. Estimule as pessoas a fazer perguntas se não o compreenderem. Se você precisa aprender a comunicar-se melhor, inscreva-se num workshop ou num seminário para melhorar essa habilidade.

Tome medidas para criar um ambiente de trabalho bem organizado. Se precisa percorrer cinco prateleiras para encontrar a tampa do recipiente em que acabou de colocar o caldo, certamente não usou o tempo com sabedoria. Planeje as áreas de trabalho com cuidado, pensando em todos os utensílios, ingredientes e equipamentos de

que necessita, desde o preparo até o término do serviço, agrupando atividades semelhantes: essas técnicas podem ajudá-lo a organizar melhor o trabalho. Colocar utensílios grandes e pequenos em lugares inadequados acarreta grande perda de tempo. Use o espaço de armazenamento adequado, de fácil acesso, para itens comuns como batedores, colheres, conchas e pinças. As tomadas elétricas para equipamentos pequenos devem ficar ao alcance de todos. Se você for forçado a trabalhar nos limites da área existente, fique atento a produtos ou estratégias de armazenamento que possam transformar um mau arranjo em outro que funcione suave e uniformemente.

Compre, substitua e mantenha todos os utensílios necessários. Uma cozinha bem equipada terá os utensílios suficientes para preparar todos os itens do menu. Se você não tem algo tão básico como uma panela, suas sopas creme não terão a consistência adequada. Se o menu incluir muitos tira-gostos, pratos principais e acompanhamentos salteados, você e seus cozinheiros de linha ficam esperando enquanto o lavador luta para lhes fornecer as souteuses? Se não tiver condições de comprar um novo equipamento, então pense em reestruturar o menu, para uniformizar a carga de trabalho. Caso não possa retirar um item do menu, invista nos utensílios de que necessita para evitar a lentidão durante o serviço.

planejando a sua carreira

Independente de como você pretende seguir sua formação, seja estagiando em algum restaurante, seja buscando uma graduação em gastronomia, compreender as várias áreas do setor de gastronomia é importante para fundamentar seu caminho profissional. Estabelecer objetivos tanto de curto como de longo prazo vai ajudá-lo a perceber que tipo de carreira você está buscando, bem como a conhecer a si mesmo e ter consciência de seus pontos fortes e fracos. Como ponto de partida, veja algumas perguntas que você deve fazer a si mesmo quando começa a pensar sobre sua carreira:

- Em que tipo de ambiente você se vê (em um grupo de restaurantes corporativos, em uma rede de restaurantes, em um restaurante independente, em um restaurante sofisticado/de alto padrão/casual)?
- Você prefere cozinhar em grande ou em pouca quantidade?

- Você prefere atuar na linha de frente ou nos bastidores?
- Você pensa em aprimorar suas habilidades de gerenciamento ou quer ter um emprego?
- O que é importante para você - a cozinha, o estilo de gerenciamento, a localização geográfica, o número de horas de trabalho por dia/semana ou trabalhar para um chef famoso?
- Assistência médica, participação na empresa, férias, previsibilidade de horário e trabalho temporário são pré-requisitos para sua escolha?
- Para que você atinja seus objetivos de longo prazo são necessárias habilidades complementares ou mais investimento em formação?

Coloque as respostas a essas perguntas em ordem de importância e as tenha em mente ao estabelecer os seus objetivos profissionais.

Oportunidades de carreira para profissionais de cozinha

Os profissionais de cozinha são necessários não só nos hotéis e restaurantes tradicionais, mas em inúmeros lugares – públicos e privados, orientados para o consumidor e institucionais. Uma ênfase crescente na nutrição, sofisticação, e controles financeiro e de qualidade significa que todos os cenários, do restaurante com toalhas brancas à lanchonete de fast-food, oferecem desafios interessantes.

Resorts, hotéis e spas frequentemente têm serviços e instalações diversificados para servir comida, incluindo restaurantes finos, serviço de atendimento aos quartos, cafeterias e salões para banquetes. As cozinhas são grandes, e muitas vezes estão separadas para o preparo da carne, do buffet e de confeitaria. Esses estabelecimentos costumam oferecer variedade de opções, mobilidade geográfica e um abrangente pacote de vantagens. Além disso, muitos dispõem de programas de treinamento.

Os restaurantes independentes, como bistrôs, restaurantes finos (upscale) e restaurantes familiares apresentam um menu completo, e os clientes são servidos por garçons treinados. Ao procurar trabalho nesse tipo de estabelecimento, escolha um restaurante com base no tipo de cozinha, no chef e no tamanho. Eles são menos propensos a oferecer muitos benefícios ou um horário fixo.

Padarias e cafés oferecem um campo menor, o que pode propiciar a especialização em áreas específicas (pães, bolos de casamento, etc.). Esses estabelecimentos são menos propensos a conceder benefícios.

Restaurantes de empresas/grupos em geral oferecem múltiplos conceitos, e existe a possibilidade de treinamento em gestão e/ou de mobilidade geográfica. A maior parte deles oferece um pacote de benefícios parcial ou completo.

Os clubes particulares geralmente fornecem algum tipo de serviço alimentar. Pode ser tão simples quanto um pequeno grill que prepara sanduíches ou um restaurante completo. A diferença é que os clientes são associados e os custos da comida são calculados de modo diferente do que o seriam em um restaurante público.

O trabalho em country clubs pode ser sazonal, dependendo da localização. Esse tipo de estabelecimento pode variar, desde restaurantes de alto padrão até

restaurantes de clubes locais. Muitos deles oferecem horário fixo e benefícios. Você deve estar muito disposto a atender às demandas dos sócios.

O fornecimento institucional de refeições (em escolas, hospitais, linhas aéreas e instituições correionais) muitas vezes requer um único menu e uma cafeteria onde os comensais se servem, escolhendo entre os pratos oferecidos. A seleção de menus é baseada nas necessidades dos habitantes ou frequentadores da instituição, da verba disponível e das expectativas da administração. Esse tipo de restaurante oferece oportunidades tanto para trabalhar na linha de frente como para atuar nos bastidores, um abrangente pacote de benefícios e geralmente um horário de segunda a sexta. Muitas corporações operam com jantares executivos. O nível de simplicidade ou de sofisticação que se exige em cada empresa determina o tipo de refeição a ser oferecida, o modo como será preparada e o estilo de serviço apropriado.

Os serviços de buffet oferecem uma grande gama de possibilidades: de planejamento de eventos de alto padrão a menus menores, mais informais. Fornecem um serviço particular, frequentemente sob medida para atender aos desejos de um cliente especial em determinado evento, seja ele um casamento, um coquetel ou a inauguração de uma galeria. Os buffets podem fornecer serviços em local próprio (os clientes vão ao salão do buffet), serviços externos (o buffet vai ao salão do cliente), ou ambos. A variedade de opções depende do tamanho da empresa e se a refeição será servida ou não nas próprias instalações.

O serviço de substituição de refeições em caso (take away e delivery) está crescendo em importância, à medida que mais casais ocupados, profissionais solteiros e famílias inteiras tentam desfrutar as refeições em casa sem gastar tempo preparando-as. Esses estabelecimentos preparam pratos principais, saladas, acompanhamentos e sobremesas que são embalados para levar para casa. Hoje em dia, muitos supermercados já oferecem esse serviço a seus clientes.

Em vendas, o tamanho das empresas varia de distribuidores de grande escala a pequenas lojas especializadas. Muitos vendedores recebem comissão; portanto, a renda pode variar ao longo dos meses.

OPORTUNIDADES AVANÇADAS

As opções a seguir exigem sólida formação, experiência significativa no setor ou outro conjunto de habilidades. A maioria dessas alternativas oferece um horário de trabalho mais "normal" ou "fixo", com uma abrangente gama de benefícios.

DOCÊNCIA – Para o ensino médio, é requerida graduação na área. Para faculdades ou universidades, formação superior e significativa experiência na área geralmente são exigidas para aulas práticas. Exigem-se no mínimo mestrado e experiência no setor para lecionar em cursos de negócios.

COMUNICAÇÃO/MÍDIA/MARKETING/TEXTO/APRESENTAÇÃO DE PRATOS – A maioria dessas opções exige formação complementar (graduação em marketing, comunicação social ou jornalismo), além de experiência no setor. A maior parte desses trabalhos é feita por profissionais autônomos. Ter espírito empreendedor é um atributo esperado.

PESQUISA E DESENVOLVIMENTO – Abrange um amplo campo de oportunidades de trabalho que podem exigir formação em outras áreas, como química, nutrição, engenharia de alimentos, além de experiência no setor.

UM DESAFIO REAL

EMPREENDEDORISMO – Esse talvez seja o caminho mais desafiador e o mais compensador, uma vez que você ganha todos os créditos quando faz sucesso e assume toda a responsabilidade quando as coisas não vão bem. Ter espírito empresarial sólido e saber planejar são requisitos para o sucesso. Muitos empreendimentos só começam a dar lucro muito tempo depois de inaugurados, portanto esteja preparado para pensar em longo prazo.

O SISTEMA DE BRIGADA DA COZINHA

O sistema de brigada foi instituído por Escoffier para agilizar e simplificar o trabalho nas cozinhas de hotéis. Serviu para eliminar o caos e a duplicação de esforços que poderiam ocorrer se os empregados não tivessem responsabilidades bem definidas. Nesse sistema, cada posição tem uma praça e responsabilidades definidas, delineadas a seguir. Em operações menores, o sistema clássico em geral é abreviado, e as responsabilidades

são organizadas de modo a utilizar o espaço e os talentos da melhor maneira possível. A escassez de pessoal especializado também forçou modificações no sistema de brigada. O surgimento de novos equipamentos ajudou a aliviar alguns dos problemas associados a pessoal de cozinha menos numeroso.

O chef é responsável por todas as operações da cozinha, incluindo os pedidos, a supervisão de todas as praças e o desenvolvimento dos pratos do menu. Ele também pode ser chamado de chef de cozinha ou chef executivo. O sous-chef é o segundo no comando, responde ao chef, pode ser responsável por fazer cronogramas, substituir o chef na ausência deste e assistir os chefs de praça (ou cozinheiros de linha), conforme necessário. Estabelecimentos menores podem não ter um sous-chef. O leque de posições na brigada clássica também inclui os seguintes cargos:

O **CHEF DO SALTEADO** (chef sauté) é responsável por todos os pratos salteados e seus molhos. Essa posição é, muitas vezes, considerada a mais exigente, responsável e glamorosa da linha.

O **CHEF DO PEIXE** (poissonier) é responsável pelos peixes, o que muitas vezes inclui a limpeza destes e seus molhos. Essa posição, algumas vezes, é combinada com a de saucier.

O **CHEF DOS ASSADOS** (rôtisseur) é responsável por todos os pratos assados e relativos aos outros molhos.

O **CHEF DO GRElhADO** (grillardin) é responsável por todos os alimentos grelhados. Essa posição pode ser combinada com a de rôtisseur.

O **CHEF DA FRITURA** (friturier) é responsável por todos os alimentos fritos. Essa posição pode ser combinada com a posição de rôtisseur.

O **CHEF DOS VEGETAIS** (entremetier) é responsável por tira-gostos quentes e, frequentemente, também por sopas, vegetais, macarrão e outros carboidratos (em um sistema de brigada completo, tradicional, as sopas são preparadas pela praça de sopa ou potager, e os vegetais, pelo legumier). Essa praça também pode ser responsável pelos pratos de ovos.

O **TOURNANT** trabalha no lugar em que for necessário em toda a cozinha.

O CHEF DOS PRATOS FRIOS (*gorde-monger*) é responsável pela preparação de alimentos frios, incluindo saladas, tira-gostos frios, patês e itens similares. Essa categoria é considerada separada do trabalho da cozinha.

O AÇOUGUEIRO (*boucher*) é responsável pelo corte das carnes, aves e, ocasionalmente, peixes. O *boucher* pode também ser responsável por panar carnes e peixes. Atualmente, tem sido substituído pelo *gorde-monger*, e as carnes são compradas já cortadas e fracionadas.

O CHEF CONFEITEIRO (*pâtissier*) é responsável por assados doces, tortas e sobremesas. Frequentemente supervisiona uma área separada da cozinha ou uma loja separada, quando se tratar de grandes operações. Essa posição pode ser desdobrada nas seguintes áreas de especialização: *confiseur* (prepara balas e *petit-fours*), *boulangier* (prepara massas sem açúcar, para pães e pãezinhos), *glacier* (prepara sobremesas frias e congeladas) e *décorateur* (prepara pratos importantes e bolos especiais).

O ABOYEUR recebe os pedidos e os passa para os vários chefs de praça. Ele é a última pessoa a ver o prato antes que deixe a cozinha. Em algumas operações, pode ser ou o chef ou o sous-chef.

O COMMUNARD prepara a refeição servida ao pessoal da casa a certa altura do turno.

O COMMIS, ou aprendiz, trabalha respondendo a um chef de praça para aprender como a praça opera e quais são suas responsabilidades.

O SISTEMA DE BRIGADA DO SALÃO

As posições do salão também têm uma linha hierárquica estabelecida.

O MAÎTRE-D'HÔTEL é a pessoa que tem a maior responsabilidade pela operação no salão. Treina todo o pessoal de atendimento, supervisiona a seleção de vinhos, trabalha com o chef para determinar o menu e organiza os lugares durante o serviço.

O CHEF DE VINHOS ou *sommelier* é responsável por todos os aspectos do serviço de vinho do restaurante, incluindo a aquisição do produto, o preparo da carta de vinhos, a ajuda aos clientes para selecionar o vinho e servi-lo adequadamente.

Pode também ser responsável pelo serviço de licores, cervejas e outras bebidas. Se não houver *sommelier*, essas responsabilidades geralmente são assumidas pelo *maître-d'hôtel*.

O CHEFE DOS GARÇONS (*chef de salle*) geralmente tem a seu cargo o serviço de todo o salão. Muitas vezes essa posição é combinada com a posição de chef d'étage ou *maître-d'hôtel*.

O CHEF D'ÉTAGE lida mais diretamente com os clientes depois que estão sentados. Explica o menu, responde a qualquer pergunta e recebe o pedido. Em geral, é ele que prepara qualquer prato ao lado da mesa. Se não houver chef d'étage, essas responsabilidades cabem ao chef de rang.

O CHEF DE RANG certifica-se de que os pratos estão colocados adequadamente na mesa, que são levados à mesa de modo correto e de que as necessidades dos clientes são atendidas de imediato e com cortesia.

O APRENDIZ DE GARÇOM (*demi-chef de rang* ou *commis de rang*), em geral, é o primeiro cargo destinado aos novos empregados do salão. Ele retira a louça e os talheres entre um prato e outro, enche os copos de água e as cestas de pão, e auxilia o chef de rang e/ou chef d'étage conforme for necessário.

OUTRAS OPORTUNIDADES

Além dos cargos na cozinha e no salão, existe um número crescente de oportunidades menos tradicionais, muitas das quais não envolvem nem a produção nem o serviço de alimentos.

GERENTES DE ALIMENTOS E BEBIDAS supervisionam todos os locais de venda em hotéis e outros estabelecimentos de grande porte.

CONSULTORES E ESPECIALISTAS trabalham com os proprietários do restaurante, muitas vezes antes que este seja aberto, para ajudar a desenvolver o menu, desenhando o leiaute geral e o ambiente do salão, e estabelecendo padrões de trabalho para a cozinha.

PESSOAL DE VENDAS bem informado ajuda os chefs a determinar qual é a melhor maneira de satisfazer suas necessidades de alimentos e vegetais, apresenta-lhes novos produtos e demonstra como utilizar novos equipamentos de modo adequado.

PROFESSORES são essenciais para o grande número de escolas de culinária em todo o país. A maior parte desses professores são chefs que estão compartilhando sua experiência com os estudantes.

CRÍTICOS e ESCRITORES que se dedicam à área discutem tendências alimentares, restaurantes e chefs. Sempre vai ter maior significado, é claro, se quem escreve tiver experiência nas artes culinárias. Alguns membros preeminentes da mídia alimentar foram professores influentes e escreveram livros de culinária que se tornaram líderes de vendas, além de colaborar em jornais e revistas e aparecerem na televisão.

Os ESTILISTAS ALIMENTARES (*food-stylist*) e FOTÓGRAFOS trabalham com várias publicações, incluindo revistas, livros, catálogos e peças promocionais e publicitárias.

As COZINHAS EXPERIMENTAIS E DE DESENVOLVIMENTO empregam muitos profissionais da culinária. Podem ser administradas por fabricantes de alimentos que estão desenvolvendo novos produtos ou linhas de alimentos, ou por grupos de consultores que esperam promover seus produtos. Há também um grande número de cozinhas de teste administradas por publicações, tanto as dirigidas para o comércio como para os consumidores.

À parte os desafios, a indústria de serviço de alimentos é gratificante e espontânea. Requer resistência, energia e influência criativa. Aqueles que mais se destacaram sabem quais virtudes – como comunicação aberta, organização eficiente, gerenciamento apropriado, marketing inovador e contabilidade precisa – são necessárias para prosperar. No devido tempo, seu conhecimento e experiência vão ganhar o reconhecimento justo.

um setor em transformação

TIPOS DE AGRICULTURA

Os chefs da atualidade são mais conscientes dos sistemas de cultivo e de produção dos alimentos que consumimos. É importante ter esse tipo de conhecimento não apenas para responder a perguntas de clientes e consumidores como também para fazer escolhas fundamentadas para si mesmos.

A agricultura envolve o cultivo do solo, a produção de sementes e a criação de gado. Há maneiras diferentes de operar na agropecuária; algumas opções são apresentadas a seguir:

agricultura convencional

Sistema agrícola industrializado caracterizado por:

- mecanização;
- monocultura (menor diversidade);
- insumos sintéticos, como fertilizantes e pesticidas químicos;
- maximização de produtividade e rentabilidade.

agricultura orgânica

Sistema agrícola que envolve:

- recursos renováveis e aproveitamento de ciclos biológicos, como a compostagem;

- ausência de organismos geneticamente modificados;
- ausência de pesticidas, herbicidas e fertilizantes sintéticos;
- ausência de alimentos, hormônios de crescimento ou antibióticos sintéticos;
- preocupação com o bem-estar dos animais.

agricultura biodinâmica

Além de orgânica, a agricultura biodinâmica leva em consideração:

- aspectos dinâmicos, metafísicos e espirituais de uma fazenda;
- equilíbrio entre as esferas física e não física;
- eventos cósmicos, como plantações de acordo com os ciclos da lua.

A indústria do alimento está intrinsecamente ligada ao tecido cultural de uma sociedade. O setor e cada profissional envolvido refletem as mudanças culturais e sociais – algumas, superficiais; outras, profundas. Tais reflexos podem ser observados em quase todos os aspectos do setor. Por exemplo: a maneira como a comida

é preparada, o tipo de comida consumido com mais frequência e o desenvolvimento de cardápios e receitas.

SUSTENTABILIDADE

Esse é um tema de destaque nos dias atuais. No mundo dos alimentos, “sustentabilidade” refere-se a maneiras saudáveis de pecuária e agricultura que garantam que a terra suportará no futuro. Não se trata simplesmente de ser saudável para os consumidores; é preciso que o seja também para as plantas, os animais e o ambiente. A agropecuária sustentável não prejudica o ambiente com o uso de pesticidas ou organismos geneticamente modificados (OGM) nocivos nem superexplora a natureza. Fazendas sustentáveis também se preocupam com o bem-estar de seus funcionários e oferecem tratamento humanizado aos animais; a agropecuária sustentável respeita seus trabalhadores, oferecendo-lhes uma justa remuneração. O objetivo da sustentabilidade é apoiar e melhorar a comunidade, principalmente as comunidades rurais onde as fazendas estão instaladas.

É crescente a conscientização de consumidores, chefs e donos de restaurantes sobre as aflições positivas da sustentabilidade e sobre como ter um estilo de vida sustentável. Um restaurante pode apoiar a sustentabilidade de diversas maneiras, como as apresentadas a seguir.

1. COMPRAR DE FORNECEDORES LOCAIS. Essa medida permite ao chef conhecer a qualidade e as condições em que a comida que ele está usando foi produzida. Comprar de fornecedores locais aumenta a consciência de sazonalidade e dá suporte à economia local – itens que vêm de longe muitas vezes perdem a qualidade e o frescor. Esse conceito apela também aos clientes que estão se tornando mais conscientes da importância da sustentabilidade e do uso de produtos locais.

2. USAR PRODUTOS HEIRLOOM. Produtos heirloom (do inglês, herança, legado) são diferentes da maioria dos disponíveis para comercialização. Uma planta heirloom foi cultivada de maneira artesanal em produção familiar. Algumas sementes desse tipo são de plantas com 50 a 100 anos de idade (o que faz delas totalmente livres de OGM) e têm pouca semelhança genética com suas similares comerciais. Elas podem oferecer texturas, cores e sabores que os chefs podem incorporar a qualquer menu.

Características de produtos heirloom:

- polinização natural;
- variedade distinta de planta;
- geralmente não cultivados comercialmente;
- produzidos com métodos tradicionais;
- cultivados em pequena escala, em geral;
- em geral específicos de determinadas regiões;
- muitas vezes usados há mais de quarenta ou cinquenta anos.

3. MONTAR UM RESTAURANTE SUSTENTÁVEL

Chefs e donos de restaurante podem empregar no restaurante os conceitos de sustentabilidade não só nos ingredientes do seu menu. O uso de energia solar ou eólica, por exemplo, reduz custos de energia e o uso de combustíveis fósseis. O chef pode implementar um programa de reciclagem que inclua não apenas vidro, plástico ou papel, mas também sobras de óleo de cozinha, que podem ser usadas na fabricação de biocombustível. Informe-se sobre recursos nacionais e locais a fim de estar ciente das diversas maneiras de tornar um restaurante mais sustentável.

GLOBALIZAÇÃO DE SABORES

Outro aspecto que, desde o início dos tempos, vive em constante mudança no setor de alimentos é a fusão e o compartilhamento de modos de cozinhar de todo o mundo.

A cozinha, como qualquer elemento cultural da sociedade, sofre influências geográficas, religiosas e muitas outras que moldam o seu desenvolvimento. Do mesmo modo, uma cozinha estabelecida influencia a cultura de seu local de origem, bem como a cultura de qualquer outro lugar com a qual tenha algum contato. Elementos da cozinha podem dar forma a eventos ou comemorações que se transformam em normas culturais, ou podem ser assimilados por outra cultura e se tornar intrínsecos a ela, passando então a orientar demandas e práticas da produção agrícola.

Nesse contexto, qualquer refeição é mais do que simplesmente alimento. Para os chefs e estudantes de artes culinárias de atualidade, essa informação pode ser muito valiosa; identificar técnicas de preparo e alimentos básicos que traduzam outras cozinhas, outras culturas e outros continentes é parte importante

da profissão. Qualquer cozinha reflete muito mais do que apenas um conjunto de ingredientes, utensílios de cozinha e pratos de uma região geográfica. Esses elementos, sem dúvida, são fundamentais para estabelecer uma identidade culinária. Mas não representam, por si sós, uma cozinha.

Tradições e crenças compartilhadas também emprestam a uma cozinha uma identidade particular. A cozinha é um importante elemento para o desenvolvimento e a manutenção da identidade de um grupo. Além disso – o que talvez seja mais relevante da perspectiva dos dias atuais –, um sistema de governo e comércio que estimula a “migração” de alimentos e pratos de um lugar para outro influencia sobremaneira a cozinha. A presença ou não de costa litorânea tem um tremendo impacto sobre o desenvolvimento de um estilo de cozinhar. O clima e a composição do solo, bem como técnicas de cultivo, também exercem forte influência.

A cozinha também propicia uma maneira de expressar e estabelecer hábitos referentes às refeições (o que, quando e com quem comer) – das simples até refeições comemorativas e especiais. Ao observar algumas das religiões mais importantes do mundo, é fácil identificar a influência que elas exercem sobre a cozinha. Preceitos estimulando ou proibindo certos alimentos, bem como um calendário de festejos, jejuns e rituais, são frequentemente disseminados o suficiente em certa região para determinar a maneira como uma cozinha se desenvolve. Por exemplo, com a proibição do consumo de carnes a certas castas, o hinduísmo contribuiu para uma cozinha com forte tradição de pratos sem carne.

Nunca houve, provavelmente, um período em que a migração de alimentos de uma parte do mundo para outra não tenha se constituído em um fator de desenvolvimento da cozinha. Embora essas trocas sejam mais rápidas e mais frequentes hoje, elas sempre foram aparentes. Por vezes essas trocas estiveram relacionadas com a conquista de terras por exércitos invasores.

Outras vezes, o comércio e as atividades a ele associadas desempenharam um papel mais importante.

Seja por meios pacíficos ou não, a transformação de uma cozinha faz parte da história de qualquer sociedade. Novos ingredientes passam a integrar pratos tradicionais. Com o tempo, esse novo ingrediente torna-se tão firmemente enraizado que é possível até que se esqueça como era o prato tradicional. Exemplo claro desse processo foi a adoção de muitos ingredientes nativos das Américas, como o tomate. Hoje, quem poderia imaginar a cozinha italiana sem tomate? Esse ingrediente está tão enraizado na cozinha da Itália que qualquer um poderia acreditar que ele se originou nesse país.

As técnicas também são uma janela para determinada cozinha. Como você provavelmente imagina, uma mesma técnica pode ter denominações diferentes de acordo com a região. Certos estilos de cozinha são populares em algumas regiões do mundo porque são adequados ao estilo e às condições de vida dos moradores dessa região; outros estilos podem permanecer praticamente desconhecidos.

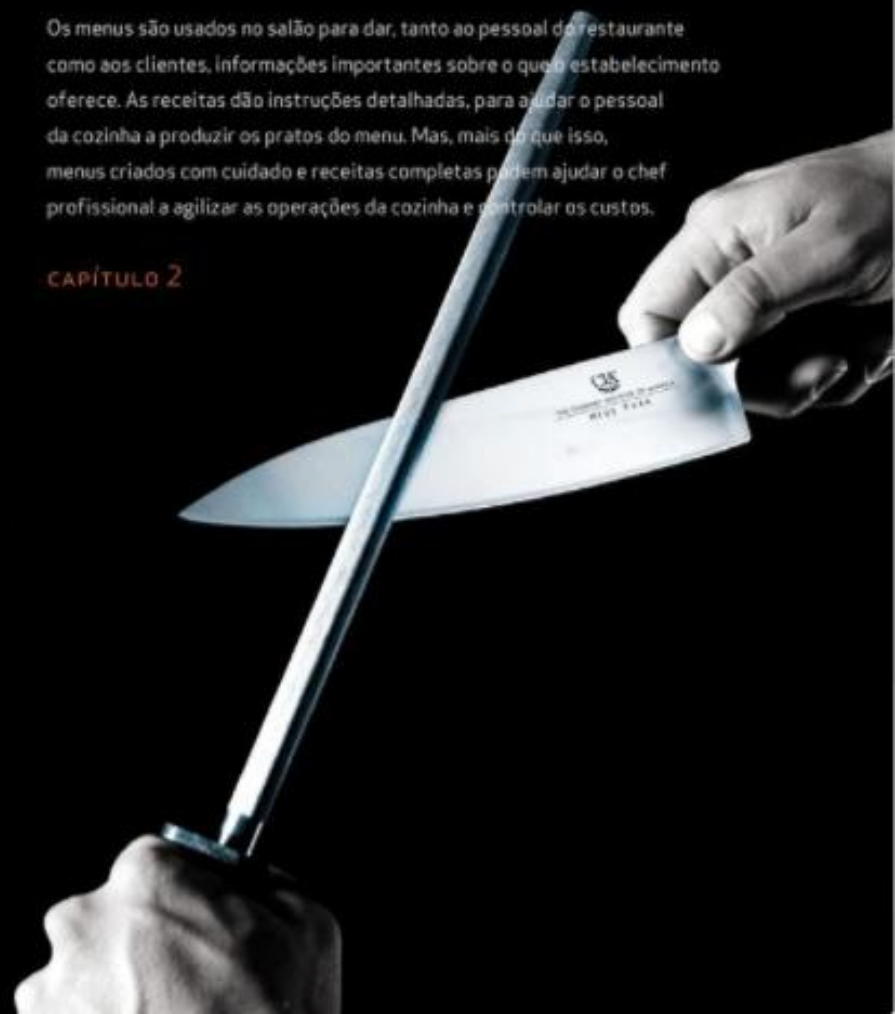
O estudo de qualquer cozinha é uma tarefa multifacetada. As cozinhas nunca se desenvolveram em um vácuo. Se você se aprofundar sobre as origens históricas de uma receita qualquer, verá que nela há ingredientes que foram levados do Oriente para o Ocidente ou do Velho Mundo para o Novo Mundo e substituíram ingredientes anteriores. Métodos tradicionais de cozinhar um prato podem ter sido alterados ao longo do tempo ou para enfrentar desafios de cozinhar em grande quantidade ou em um restaurante.

Conhecer a cozinha e as técnicas clássicas de uma cultura (seja a da França, a da Índia ou qualquer outra) sempre ajuda quando você decide modernizar ou adaptar uma receita tradicional. Leia livros de culinária, visite restaurantes, vá a outros países e mantenha a mente aberta para experimentar uma grande variedade de cozinhas no mundo.

menus e receitas

Os menus são usados no salão para dar, tanto ao pessoal do restaurante como aos clientes, informações importantes sobre o que o estabelecimento oferece. As receitas dão instruções detalhadas, para ajudar o pessoal da cozinha a produzir os pratos do menu. Mas, mais do que isso, menus criados com cuidado e receitas completas podem ajudar o chef profissional a agilizar as operações da cozinha e controlar os custos.

CAPÍTULO 2



menus

O menu é uma ferramenta poderosa. É um veículo de marketing e merchandising. Estabelece e reforça todo o conceito de um restaurante, do estilo da loja e dos talheres às necessidades de treinamento do pessoal. Pode ajudar o chef na organização do dia de trabalho, na encomenda de ingredientes, na redução das perdas e no aumento dos lucros. O modo como o menu é desenvolvido ou adaptado, assim como os critérios pelos quais os preços são nele estabelecidos, é um reflexo de como o conceito da operação, ou o planejamento, foi definido. Algumas vezes, o menu se desenvolve à medida que o planejamento é refinado. Outras, o conceito vem primeiro, e o menu, depois. Em outras ainda, o menu pode ser o princípio orientador que marca o modo como o conceito do restaurante se desenvolve.

Os menus informam ao pessoal da cozinha coisas vitais, como de quem é a responsabilidade de preparar os componentes do prato, ou colocar a comida no prato e guarnecê-lo. O preparo de certas guarnições,

acompanhamentos, molhos ou marinadas pode ser organizado de tal forma que todos os componentes de uma receita sejam preparados por cada chef ou cozinheiro daquela praça, ou que os cozinheiros da preparação preparem apenas alguns dos componentes.

Os menus à la carte e de banquetes requerem certos tipos de tarefas antecipadas, para ajudar o chef a ajustar o fluxo de trabalho. Mesmo se um menu escrito não for fornecido ao comensal, para que a cozinha profissional possa operar sem percalços, é essencial alguma forma de menu para o pessoal que prepara os pratos. Consulte o menu, determine por quais itens você e cada membro da equipe será responsável, e depois leia as receitas daqueles pratos cuidadosamente, para compreender todas as tarefas que devem ser desempenhadas no seu preparo, assim como o tempo de colocar a comida nos pratos e servi-la. Dessa maneira, o trabalho, provavelmente, correrá sem problemas.

receitas

A receita é um registro escrito dos ingredientes e dos passos necessários para a preparação de determinado prato. A forma da receita depende de quem a usará e de como será apresentada.

Antes de começar a cozinhar com base em uma receita, o primeiro passo é sempre lê-la por inteiro, para saber exatamente o que é necessário. Isso o alertará para quaisquer surpresas que ela possa conter, como o uso de um equipamento incomum ou um período de resfriamento de uma noite inteira. Esse também é o ponto em que você deve decidir se a receita precisa sofrer alguma modificação. Talvez o rendimento seja de apenas dez porções e você queira preparar cinquenta, ou vice-versa. Nesse caso, terá de converter a receita (ver p. 19). Enquanto aumenta ou reduz o número de porções, existe a possibilidade de descobrir que também precisa modificar o equipamento, para acomodar o novo volume de comida. Ou pode decidir retirar, acrescentar ou substituir um ingrediente. Todas essas decisões devem ser tomadas antes de começar a preparação dos ingredientes, ou o cozimento propriamente dito.

Depois de ler e avaliar ou modificar a receita, é hora de arrumar seu mise en place. Em muitos casos, a lista

de ingredientes indicará como o ingrediente deve ser preparado (por exemplo, ferver ou cortar em pedaços de determinado tamanho) antes que o cozimento ou a montagem comecem.

CALCULANDO OS INGREDIENTES COM PRECISÃO

Nas receitas, o cálculo preciso é essencial. Para manter os custos sob controle e assegurar consistência de qualidade e quantidade, os ingredientes e tamanhos das porções devem ser calculados corretamente, sempre que se preparar uma receita.

Os ingredientes são comprados e usados de acordo com uma de três convenções de medida: numérica, volume ou peso. Eles podem ser adquiridos de acordo com um sistema e medidos para uso numa receita seguindo outro.

A numérica é uma medida de itens inteiros, como seriam comprados. As palavras unidade (un), moço e dúzido indicam unidades de medida. Se o ingrediente foi processado, classificado ou embalado de acordo com os padrões estabelecidos, a contagem pode ser uma forma útil e precisa de medir ingredientes. É menos precisa para ingredientes que requerem algum tipo de

preparação antecipada ou que não têm nenhum padrão estabelecido para a compra. Os dentes de alho ilustram bem esse ponto. Se uma receita pede dois dentes de alho, a intensidade do alho no prato mudará, dependendo de os dentes serem grandes ou pequenos.

O volume é a medida do espaço ocupado por um sólido, um líquido ou um gás. Os termos colher de chá, colher de sopa, xicara, quarto, mililitro (mL) e litro (L) indicam medidas de unidades de volume. Recipientes graduados (xicaras medidoras) e utensílios de que se conhece o volume (como uma concha de 160 mL ou uma colher de chá) são usados para medir o volume.

As mensurações de volume são mais adequadas para líquidos, embora sejam usadas também para sólidos, em particular para pequenas quantidades de especiarias. Os utensílios usados para medir volume nem sempre são tão precisos quanto se necessita, especialmente se você deve aumentar ou reduzir a receita com frequência. Eles não se ajustam a nenhum padrão regulador. Portanto, a quantidade de um ingrediente medida com um conjunto de colheres, xicaras ou jaras pode ser bem diferente da quantidade medida com outro conjunto.

O peso é a medida da massa de um sólido, um líquido ou um gás. Os termos grama (g) e quilograma (kg) indicam unidades de medida de peso. Utilizam-se balanças para medir o peso e, para serem precisas, elas devem obedecer a determinados padrões. Nas cozinhas profissionais, o peso é, normalmente, o tipo de mensuração preferido, porque é mais fácil manter a precisão com o peso do que com o volume.

RECEITAS PADRONIZADAS

As receitas usadas na cozinha profissional são chamadas receitas padronizadas.^{*} Ao contrário das receitas publicadas, as receitas padronizadas são feitas sob medida para as necessidades de determinada cozinha. Preparar receitas padronizadas bem escritas e precisas é parte importante do trabalho do chef profissional e de qualquer cenário de serviço, pois incluem muito mais do que os nomes dos ingredientes e os passos da preparação. As receitas padronizadas estabelecem o rendimento total, o tamanho das porções, as práticas de reter e servir os pratos, informações sobre como dispor os alimentos nos pratos, e estabelecem padrões para

* As medidas das receitas apresentadas no livro original, em inglês, estavam em onças. Como não se trata de uma medida comum no Brasil, preferimos converter os valores para gramas. Assim, os valores apresentados na nossa edição, apesar de quebrados, procuraram manter a exatidão. (N. E.)

as temperaturas e tempo de cozimento. Esses padrões ajudam a assegurar qualidade e quantidade consistentes, permitindo aos chefs monitorar a eficiência de seu trabalho e reduzir custos eliminando perdas.

Elas também permitem que os garçons se familiarizem com o prato, para serem capazes de responder às perguntas dos clientes com precisão e honestidade. Por exemplo, o tipo de óleo usado em um prato pode ser muito importante para um cliente, especialmente se for um óleo a que ele é alérgico.

As receitas padronizadas podem ser registradas à mão ou eletronicamente, usando um programa de gerenciamento de receitas ou outra base de dados computadorizada. Devem ser registradas de forma consistente, clara, fácil de acompanhar, e estar prontamente acessíveis a todos os funcionários. Instrua o pessoal da cozinha a seguir as receitas padronizadas ao pé da letra, a menos que receba instruções em contrário, e estimule o pessoal de atendimento a recorrer a essas receitas quando houver perguntas sobre ingredientes ou métodos de preparo.

Quando preparar uma receita padronizada, seja tão preciso e consistente quanto puder. Inclua, tanto quanto for possível, os elementos a seguir:

- Nome/título do item ou prato.
- Informação sobre o rendimento, expressa em uma ou mais das seguintes formas: peso total, volume total ou número total de porções.
- Informações sobre a porção de cada prato, expressas em uma ou mais das seguintes formas: um número específico de itens (numérica), volume, peso.
- Nomes dos ingredientes, expressos em detalhe, especificando variedade ou marca, conforme necessário.
- Medidas dos ingredientes, expressas em uma ou mais das seguintes formas: numérica, volume, peso.
- Instruções para a preparação do ingrediente, algumas vezes incluídas com o nome do ingrediente, outras vezes no modo de fazer.
- Informação sobre o equipamento para a preparação, cozimento, armazenamento, retenção e serviço.
- Passos da preparação, detalhando mise en place, métodos de cozimento e temperaturas para o ma-

manuseio seguro da comida (ver "Análise de perigos e pontos críticos de controle (APPCC)", p. 38).

- Informações sobre o modo de servir, descrevendo como terminar e dispor a comida no prato, acrescentando acompanhamentos, molhos e guarnições, se houver, e listando as temperaturas apropriadas para servir.
- Informações sobre a retenção e o reaquecimento, descrevendo procedimentos, equipamento,

tempos e temperaturas para um armazenamento seguro.

- Pontos críticos de controle (PCCs) nos estágios apropriados da receita, indicando temperaturas e tempos para procedimentos seguros no manuseio dos alimentos durante a estocagem, a preparação, a retenção e o reaquecimento.

cálculo das receitas

Frequentemente, você terá de modificar uma receita. Algumas vezes, ela precisará ser aumentada, outras, reduzida. Você pode adaptar a receita de outra fonte para um formato padronizado ou ajustar uma receita padronizada para um evento especial, como um banquete ou uma recepção. Talvez seja necessário converter medidas de volume para medidas de peso, ou do sistema de medidas anglo-saxão para o métrico. Talvez também precise converter a medida utilizada na compra do produto, visto que algumas vezes ela é diferente da seguida pelas receitas. Em algumas circunstâncias, pode ser necessário aumentar ou reduzir o tamanho da porção. Ou, então, você queira determinar quanto gastar com os ingredientes de determinada receita.

USANDO O FATOR DE RENDIMENTO E CORREÇÃO PARA RECEITAS E INSUMOS

Para ajustar o rendimento de uma receita a fim de preparar uma porção maior ou menor, você precisa determinar o fator de conversão de receita. Quando conhecer esse fator, de início, multiplique todas as quantidades de ingredientes por ele. Depois, converta as novas medidas em unidades apropriadas para sua cozinha. Pode ser necessário transformar as medidas originais de itens ou então arredondar mensurações, transformando-as em valores razoáveis. Em alguns casos, você terá de ajustar aqueles ingredientes que não dão medidas exatas, como especiarias, sal e espessantes.

$$\frac{\text{Rendimento desejado}}{\text{Rendimento original}} = \text{Fator de rendimento para receitas e insumos}$$

NOTA: Para poderem ser utilizados na fórmula, o rendimento desejado e o rendimento original devem

ser expressos com o mesmo padrão de medida. Se sua receita original diz que rende cinco porções, mas não informa qual é o tamanho de cada porção, talvez precise testar a receita para determinar esse dado. De modo semelhante, se a receita original lista o rendimento em mililitros e você quer preparar três litros da sopa, será necessário converter litros em mililitros antes de determinar o fator de conversão de receita.

As novas quantidades de ingredientes normalmente precisarão de ajustes adicionais. Pode ser necessário arredondar o resultado ou convertê-lo para a unidade de medida mais lógica. Para alguns ingredientes, um aumento ou redução direta é tudo. Por exemplo, para aumentar uma receita de peitos de frango de cinco porções para cinquenta, você simplesmente multiplica cinco peitos de frango por dez: não há necessidade de qualquer outro ajuste. Outros ingredientes, como espessantes, ervas aromáticas, temperos e fermentos, não podem ser, simplesmente, multiplicados. Se uma sopa para servir quatro porções requer duas colheres de sopa de farinha para preparar um roux, nem sempre é verdade que sejam necessárias vinte colheres de sopa (ou 1/4 de xícara de chá) de farinha para engrossar a mesma sopa quando for preparada para quarenta. A única maneira de ter certeza é testar a nova receita e ajustá-la até que você esteja satisfeito com o resultado – e, então, não se esqueça de modificar a medida na receita!

Outras considerações ao converter o rendimento da receita incluem o equipamento com que você tem de trabalhar, as questões de produção que deve encarar e o nível de pericia de seu pessoal. Esse é o momento de reescrever os passos de modo adequado ao seu estabelecimento. É importante fazer isso agora, de modo que possa descobrir quaisquer outras mudanças nos ingredientes ou métodos a que o novo rendimento

possa obrigar. Por exemplo, uma sopa para servir quatro porções seria feita numa panela pequena, mas uma sopa para quarenta requer uma panela grande. Entretanto, usar uma panela grande pode resultar numa taxa de evaporação maior; assim, você pode descobrir que precisa tampar a panela da sopa enquanto cozinha ou aumentar a quantidade de líquido para compensar a evaporação.

CONVERTENDO OS TAMANHOS DAS PORÇÕES

Algumas vezes, será necessário modificar também o tamanho da porção de uma receita. Por exemplo, você tem uma receita de sopa que faz quatro porções de 240 ml, mas precisa fazer quarenta porções de 180 ml. Para fazer a conversão:

1. Determine o rendimento total original e o rendimento total desejado.

$$\text{Número de porções} \times \text{Tamanho da porção} = \text{Rendimento total}$$

EXEMPLO:

$$4 \times 240 \text{ ml} = 960 \text{ ml (rendimento total original)}$$

$$40 \times 180 \text{ ml} = 7.200 \text{ ml (rendimento total desejado)}$$

2. Determine o fator de conversão de receita e modifique-a como descrito acima.

EXEMPLO:

$$\frac{7.200 \text{ ml}}{960 \text{ ml}} = 7,5 \text{ (Fator de conversão de receita)}$$

CONVERTENDO MEDIDAS DE VOLUME EM PESO

Você pode converter uma medida de volume em medida de peso se souber quanto uma xícara de um ingrediente (preparado como indicado na receita) pesa. Essa informação está disponível em várias tabelas ou bases de dados de ingredientes (ver "Equivalência de pesos e medidas", p. 1.187).

Também se pode calcular e registrar a informação conforme segue:

1. Prepare o ingrediente como indicado na receita – peneire a farinha, pique as nozes, esprema o alho, rale os queijos, e assim por diante.

2. Coloque o recipiente de medida na balança e ajuste a balança para zero (a fim de obter o peso líquido).

3. Encha o recipiente de medida corretamente. Para líquidos, use xícaras ou copos medidores graduados e encha-os até o nível desejado. Para ter certeza da precisão da medida, curve-se até que a marca do nível desejado esteja na altura de seus olhos. O utensílio de medida deve estar sobre uma superfície reta e perfeitamente na horizontal. Use utensílios de mensuração curvos para ingredientes secos medidos por volume. Encha o recipiente até que o ingrediente caia pelas bordas, depois retire o excesso, nivelando pela boca do utensílio utilizado.

4. Coloque o recipiente cheio de volta na balança e registre o peso em gramas em sua receita padronizada.

CONVERTENDO SISTEMAS DE MEDIDA MÉTRICOS E AMERICANOS

O sistema métrico, usado na maior parte do mundo, é um sistema decimal, ou seja, é baseado em múltiplos de dez. O grama é a medida básica de peso, o litro é a unidade básica de volume, e o metro é a unidade básica de comprimento. Os prefixos adicionados às unidades básicas indicam unidades maiores ou menores. Por exemplo, um quilograma equivale a 1.000 gramas, um mililitro a 1/1.000 de um litro, e um centímetro a 1/100 de um metro.

O sistema americano usa onças e libras para medir peso, e colheres de chá, colheres de sopa, onças fluidas, xícaras de chá, quartilhos, quartos de galão e galões para medir volume. Ao contrário do sistema métrico, o sistema americano não é baseado em múltiplos de um determinado número, de modo que não é tão simples aumentar ou reduzir quantidades. A solução é memorizar as equivalências das diferentes unidades de medida, ou manter uma tabela à mão, em caso de necessidade (ver pp. 1.184 e 1.185).

A maior parte dos equipamentos de mensuração modernos mede tanto em unidades métricas como em americanas. Se, no entanto, uma receita for escrita num sistema de medidas para o qual você não tem o instrumento de mensuração correto, será necessário convertê-la para o sistema utilizado por seu equipamento.

CALCULANDO O CUSTO DE COMPRA (CDC)

A maior parte dos itens adquiridos dos fornecedores é embalada e tem o preço definido para grandezas de

compra por atacado, como caixotes, caixas, sacolas, pacotes, e assim por diante. No entanto, na produção da cozinha, frequentemente, essas grandezas devem ser divididas e usadas para diversos pratos. Por isso, para determinar os preços adequados a cada receita, é necessário converter os preços de compra de embalagens maiores em preços unitários, que são expressos como preço por quilo, por unidade, por dúzia, por litro, e assim por diante.

Se você sabe o custo de uma embalagem e quantas unidades ela contém, calcule o custo por unidade dividindo o custo de compra pelo número de unidades contidas na embalagem.

$$\frac{\text{CDC total}}{\text{Número de unidades}} = \text{CDC por unidade}$$

Se você sabe o preço unitário de um item, pode determinar o custo total multiplicando o custo de compra (CDC) unitário pelo número de unidades.

$$\text{CDC unitário} \times \text{Número de unidades} = \text{CDC total}$$

CALCULANDO O RENDIMENTO DE FRUTAS FRESCAS E VEGETAIS E DETERMINANDO A PORCENTAGEM DE RENDIMENTO

Muitos ingredientes precisam ser aparados ou descascados antes de serem usados. Para determinar o custo preciso desses ingredientes, a perda nesse processo deve ser levada em conta. A partir dessa informação, a porcentagem de rendimento será importante para determinar a quantidade que é necessário encomendar.

Primeiro, registre a quantidade de compra (QDC) da nota fiscal, ou pese o item antes de aparar ou descascar.

EXEMPLO:

$$\text{QDC} = 2,5 \text{ kg (ou 2.500 g)} \text{ de cenouras}$$

Descasque o item e corte como desejar, guardando as cascas e a parte comestível em recipientes separados. Pese cada um deles separadamente e registre seus pesos em um formulário de custos:

$$\text{Quantidade de compra (QDC)} - \text{Perda das cascas} = \text{Quantidade de porção comestível (QPC)}$$

EXEMPLO:

$$2.500 \text{ g de cenouras (QDC)} - 275 \text{ g de cascas} = 2.225 \text{ g de cenouras em fatias (QPC)}$$

Depois, divida o QPC pelo QDC:

$$\frac{\text{Quantidade de porção comestível}}{\text{Quantidade de compra}} = \text{Porcentagem de rendimento}$$

EXEMPLO:

$$\frac{2.225 \text{ g de cenouras em fatias (QPC)}}{2.500 \text{ g de cenouras (QDC)}} = 0,89$$

Para converter o decimal em uma porcentagem, multiplique por 100:

Porcentagem de rendimento: 89%

NOTA: Para mais informações sobre os tópicos matemáticos culinários apresentados, consulte *Moth for the Professional Kitchen*, de Laura Dreesen, Michael Nothnagel e Susan Wysocki.

CALCULANDO A QUANTIDADE DE COMPRA (QDC) USANDO A PORCENTAGEM DE RENDIMENTO

Como muitas receitas assumem os ingredientes listados como prontos para cozinhar, é necessário considerar a perda da casca na aquisição dos itens. Nesse caso, a quantidade da porção comestível deve ser convertida para a quantidade de compra, a qual, quando descascada, dará a quantidade desejada da porção comestível. A porcentagem de rendimento é usada no momento de fazer a encomenda.

$$\frac{\text{QPC}}{\text{Porcentagem de rendimento}} = \text{QDC}$$

Exemplo: Uma receita pede 10 kg de repolho limpo e picado. A porcentagem de rendimento do repolho é 79%. Quando se dividem os 10 kg por 79% (0,79), o resultado, 12,7 kg, será a quantidade mínima a comprar.

Geralmente, a quantidade de compra obtida por esse método é arredondada para cima, pois a porcentagem de rendimento é uma estimativa. Alguns chefs aumentam o número em 10%, por conta de eventuais erros humanos. Entretanto, tenha em mente que nem todos os alimentos têm perdas. Muitos alimentos processados ou refinados rendem 100%, como o açúcar, a farinha de trigo ou as especiarias secas. A taxa de porcentagem de rendimento de outros alimentos depende de como são servidos. Se, por exemplo, o ingrediente for servido em

pedaços (meio melão-cantalupo) ou se a receita pedir o ingrediente em número (quinze morangos), a porcentagem de rendimento não é considerada; o número correto de itens precisa ser adquirido para criar o número correto de porções. No entanto, se você estiver fazendo uma salada de frutas e sabe que precisa de 60 g de melão em cubos e 30 g de morangos em fatias por porção, quando encomendar os ingredientes, deve considerar a porcentagem de rendimento.

CALCULANDO A QUANTIDADE DE PORÇÃO COMESTÍVEL (QPC) USANDO A PORCENTAGEM DE RENDIMENTO

Algumas vezes, é necessário que se determine quantas porções podem ser obtidas do produto cru. Por exemplo, se você tem uma caixa de vagens frescas que pesa 10 kg e precisa saber quantas porções de 120 g estão na caixa, a primeira coisa a fazer é determinar a porcentagem de rendimento da vagem, seja consultando uma lista de porcentagens de rendimento, seja realizando um teste de rendimento. Assim que você souber a porcentagem de rendimento, poderá computar o peso da vagem depois de limpa.

$$\text{QDC} \times \text{Porcentagem de rendimento} = \text{QPC}$$

EXEMPLO:

$$10 \text{ kg de vagem (QDC)} \times 0,88 \text{ (porcentagem de rendimento)} = 8,8 \text{ kg de vagem (QPC)}$$

A quantidade de porção comestível (QPC) seria 8,8 kg. O segundo passo é computar quantas porções de 120 g há em 8,8 kg. Se necessário, converta o tamanho da porção (nesse caso, 120 g) para a mesma unidade de medida da quantidade da porção comestível (aqui, o kg). A porção terá, então, 0,12 kg.

$$\frac{\text{QPC}}{\text{Tamanho da porção}} = \text{Número de porções}$$

EXEMPLO:

$$\frac{8,8 \text{ kg de vagem (QPC)}}{0,12 \text{ kg (tamanho da porção)}} = 83,3 \text{ porções}$$

Você obterá 83 porções completas da caixa de vagem. Arredonde para menos qualquer número parcial de porções, pois não seria plausível servir uma porção parcial a um cliente.

CALCULANDO O CUSTO DA PORÇÃO COMESTÍVEL

Como discutido anteriormente, as receitas frequentemente assumem que os ingredientes estão prontos para serem cozidos. Por isso, quando se avalia o custo de uma receita, o custo da porção comestível (CPC) por unidade pode ser calculado a partir do custo de compra (CDC) por unidade, desde que a porção comestível seja expressa na mesma unidade de medida que o custo unitário.

$$\frac{\text{CDC}}{\text{Porcentagem de rendimento}} = \text{CPC}$$

EXEMPLO:

$$\frac{\$ 0,004/1 \text{ g de cenouras (CDC)}}{0,75 \text{ (porcentagem de rendimento de cenouras tournés)}} = \$ 0,00533/1 \text{ g de cenouras tournés (CPC)}$$

$$\text{QPC} \times \text{CPC} = \text{Custo total}$$

EXEMPLO:

$$120 \text{ g de cenouras tournés (QPC)} \times \$ 0,00533/1 \text{ g de cenouras tournés (CPC)} = \$ 0,6396 \text{ por porção (custo total)}$$

CALCULANDO O VALOR DAS APARAS UTILIZÁVEIS

Muitas vezes, as aparas de um alimento podem ser usadas para preparar outros alimentos. Por exemplo, se você cortar uma cenoura em tourné, em vez de em cubos ou bolinhas, pode usar as aparas para preparar uma sopa, um purê ou outro prato. Usando a informação do teste de rendimento, você pode calcular o valor das aparas. Primeiro, determine o uso para as aparas, depois encontre o custo por unidade e a porcentagem de rendimento para o ingrediente, como se tivesse de comprá-lo para preparar o prato. Por exemplo, se usar as aparas de cenouras para preparar uma sopa, o custo das aparas de cenoura é o mesmo de uma cenoura que foi aparada e cortada.

EXEMPLO:

$$\begin{aligned} \$ 0,004 \text{ (CDC de 1 g de cenoura)} &= \$ 0,00449 \text{ (valor de 1 g das aparas utilizáveis para sopa)} \\ 0,89 \text{ (Porcentagem de rendimento para cenouras picadas)} \end{aligned}$$

Alguns ingredientes produzem aparas que podem ser usadas de diversas maneiras. Por exemplo, um contrafilé produz aparas utilizáveis em muitas receitas. O chef pode usar algumas para preparar uma clarificação

que pede carne moída, e o resto para fazer um recheio de folhitas. Encontrar usos adicionais para aparas reduz os custos e as perdas.

usando as receitas de maneira eficaz

Na cozinha profissional, uma receita pode ser usada para melhorar a eficiência e a organização, e para aumentar os lucros. Quando você sabe a porcentagem aproximada de rendimento de cebolas e cenouras, pode comprar a quantidade certa para uma receita numa única ida ao mercado. Ao descobrir a diferença entre o preço que pagou por quilo em uma peça inteira de

contrafilé e quanto está realmente pagando por quilo pelas aparas da carne que serve, você pode ser mais eficaz na redução das perdas e dos custos dos ingredientes de toda a operação. Aprender a ler as receitas com cuidado e a usá-las mais produtivamente é um passo importante para desenvolver suas habilidades profissionais.

o teste de rendimento do açougueiro

O propósito do teste de rendimento do açougueiro é encontrar os custos precisos de carnes, peixes e aves manufaturados. Ele é feito para determinar a quantidade de carne utilizável e as aparas de determinada fabricação, e para calcular o valor de todos os cortes comestíveis, incluindo não só a porção de carne servida ao cliente, mas também o valor dos ossos utilizados para fundo e das aparas usadas para carne moída, patês, sopas ou outros pratos.

PROCEDIMENTOS GERAIS

Selecione o item a ser testado e registre o peso de compra. (Utilize a mesma balança durante o teste inteiro.) Prepare o item segundo as especificações desejadas. Guarde todas as partes (ossos, gordura, cortes e aparas utilizáveis) em recipientes separados e registre todos os pesos.

Use os preços reais de compra da carne. Use os valores de mercado para gordura, ossos e aparas utilizáveis. Por exemplo, se você guardar a carne magra para fazer carne moída, o valor daquela parte das aparas é o preço que você teria de pagar para comprar carne moída.

1. Determine o custo de compra (CDC)

Peso de compra $\times$ Preço de compra por kg = CDC

EXEMPLO:

14 kg $\times$ \$ 2,60/kg = \$ 36,40 (CDC)

2. Manufature a carne

EXEMPLO:

* 103 costela de boi aparada a * 109 costela de boi (pronta para assar).

3. Determine o peso total das aparas e o valor

Peso das aparas de gordura	$\times$	Preço de mercado por kg	=	Valor das aparas (gordura)
+ Peso dos ossos	$\times$	Preço de mercado por kg	=	Valor dos ossos
+ Peso das aparas utilizáveis	$\times$	Preço de mercado por kg	=	Valor das aparas (carne)
Peso total das aparas				Valor total das aparas

EXEMPLO:

1,5 kg de gordura	$\times$	\$ 0,20/kg	=	\$ 0,30
+ 2 kg de osso	$\times$	\$ 0,60/kg	=	\$ 1,20
+ 2,5 kg de aparas utilizáveis	$\times$	\$ 2,60/kg	=	\$ 6,50
6 kg (peso total das aparas)				\$ 8,00 (valor total das aparas)

4. Determine o novo peso manufaturado (NPM)

Peso de custo $-$ Peso total das aparas = NPM

EXEMPLO:

14 kg (peso de custo) $-$ 6 kg (peso total das aparas) = 8 kg (NPM)

5. Determine o novo custo manufaturado (NCM)

CDC $-$ Valor total das aparas = NCM

EXEMPLO:

\$ 36,40 $-$ \$ 8,00 = \$ 28,40 (NCM)

6. Determine o novo preço manufaturado por kg (NPMK)

NCM
NPM

EXEMPLO:

\$ 28,40 $\div$ 9 kg = \$ 3,15 (NPMK)

7. Determine o fator de custo (FCT)

$\frac{\text{NPMK}}{\text{Preço de custo por quilo}} = \text{FCT}$

EXEMPLO:

\$ 3,15/kg $\div$ \$ 2,60/kg = 1,21 (FCT)

8. Determine a porcentagem de rendimento

$\frac{\text{NPM}}{\text{Peso de custo}} = \text{Porcentagem de rendimento}$

EXEMPLO:

9 kg $\div$ 14 kg = 64% (Porcentagem de rendimento)

9. Determine o número de porções do produto final

$NPM = 1.000 = \text{Número total de gramas}$

$$\frac{\text{Número total de gramas}}{\text{Tamanho da porção}} = \text{Número de porções}$$

EXEMPLO:

Quantas porções de 360 g podem ser obtidas de 9 kg de carne aparada?

$$9 \text{ kg} \times 1.000 = 9.000 \text{ g}$$

$$\frac{9.000 \text{ g}}{360 \text{ g}} = 25 \text{ porções}$$

10. Determine o custo da porção

$$\frac{NPMK}{1.000} = \text{custo de 1 g}$$

$$\text{Custo de 1 g} \times \text{Tamanho da porção} = \text{Custo por porção}$$

EXEMPLO:

Qual é o custo de uma porção de 360 g?

$$\frac{3,15/\text{kg}}{1.000} = 0,00315 \text{ (custo por grama)}$$

$$0,00315 \times 360 \text{ g} = R\$ 1,134$$

noções básicas sobre nutrição e ciência alimentar

A nutrição estuda a dieta e a saúde. É pela compreensão dessas matérias que nós, como profissionais de cozinha, podemos atender e enriquecer várias preferências e restrições dietéticas. Satisfazer as necessidades dietéticas dos estilos de vida de hoje envolve compreender que as pessoas comem ou evitam determinados alimentos por diferentes razões. As preocupações dos clientes já não se limitam ao sabor e à textura do alimento, estendendo-se agora a uma dieta saudável, cheia de alimentos nutritivos de alta qualidade.

CAPÍTULO 3

noções básicas de nutrição

O profissional de cozinha tem muito a ganhar se, além de oferecer opções saborosas, compreender como a energia e os nutrientes funcionam. Para começar, energia e nutrientes são usados para o crescimento, a manutenção e o reparo de nossos corpos. A energia, medida em calorias, vem dos carboidratos, das proteínas, das gorduras e do álcool. Os primeiros três itens são considerados nutrientes primários, mas o álcool não. Qualquer alimento que forneça muitos nutrientes em relação ao número de calorias que contém é considerado denso em nutrientes.

OS CARBOIDRATOS

Os carboidratos fornecem energia para o movimento dos músculos e das células vermelhas do sangue, além de ajudar a regular o metabolismo das gorduras. São compostos por unidades menores chamadas carboidratos simples e carboidratos complexos, necessários para que o corpo funcione com eficiência, preenchendo suas necessidades de energia. Os carboidratos simples são encontrados em frutas, sucos, laticínios e açúcares refinados. Os carboidratos complexos estão em alimentos vegetais, como grãos, legumes e verduras. Os alimentos que contêm carboidratos complexos também são, em geral, boas fontes de outros componentes importantes de uma dieta saudável, como vitaminas e minerais.

AS PROTEÍNAS

As proteínas são nutrientes essenciais para o crescimento e a manutenção dos tecidos do corpo, dos hormônios, das enzimas, da produção de anticorpos e na regulação dos fluidos corporais. As unidades de construção das proteínas são chamadas aminoácidos. Há nove aminoácidos essenciais que devem ser fornecidos pela dieta, porque o corpo não os produz. Os alimentos ricos em proteínas contêm alguns, ou todos, os aminoácidos.

Os alimentos proteicos são classificados como completos (alto valor biológico) ou incompletos (baixo valor biológico), dependendo da presença, ou falta, dos aminoácidos essenciais. Um alimento que forneça os nove aminoácidos na proporção adequada para que o corpo humano adulto sustente a produção de outras proteínas é considerado completo. Carnes, aves e peixes são boas fontes de proteínas completas.

Proteínas incompletas, como verduras, os grãos, os legumes e as frutas secas não contêm todos os aminoácidos essenciais. Entretanto, cada um desses grupos

de alimentos contém alguns dos aminoácidos essenciais que, quando combinados com outras proteínas incompletas, podem formar proteínas completas. Quando se fizer uma dieta vegetariana, as seguintes combinações oferecem uma amostra de proteínas completas não baseadas em carne:

- Grãos e legumes.
- Lentilhas e arroz.
- Massa e feijão.
- Tortilhas e feijão.
- Tofu e arroz.
- Homus e pão sírio.

GORDURA

A gordura, frequentemente, é uma preocupação significativa para aqueles que tomam cuidado com o que comem. Mesmo sendo verdade que o excesso de gordura na dieta não é saudável por aumentar o risco de doenças cardíacas, obesidade e certos tipos de câncer, ainda assim é um nutriente essencial que fornece energia e realiza funções corporais. Os conselhos nutricionais atuais enfatizam o tipo de gordura, assim como a quantidade de gordura na dieta. A maior parte da ingestão diária de gordura deveria ser proveniente de fontes mono e poli-insaturadas. Embora consumir mais do que o limite recomendado dessa gordura seja, muitas vezes, associado a aumento de peso e obesidade, é o excesso de calorias total que está na raiz do problema.

O colesterol é um composto relacionado à gordura e se apresenta sob dois tipos: dietético e do soro. O colesterol dietético só é encontrado em alimentos animais. O do soro, ou colesterol do sangue, é encontrado na corrente sanguínea e é essencial à vida. Não é necessário consumir colesterol nos alimentos, porque o corpo humano é capaz de produzi-lo a partir de outros componentes da dieta. Os alimentos com taxas altas de colesterol em geral contêm alto teor de gordura. Independentemente de quantas calorias sejam consumidas por dia, recomenda-se que a ingestão de colesterol não exceda 300 miligramas.

VITAMINAS E MINERAIS

Necessárias em quantidades menores do que proteínas, carboidratos e gordura, as vitaminas e minerais são nutrientes não calóricos essenciais. As vitaminas

são classificadas em hidrossolúveis e lipossolúveis. As hidrossolúveis se dissolvem em água e são facilmente transportadas por todo o corpo na corrente sanguínea. As lipossolúveis são armazenadas nos tecidos gordurosos. As duas formas de vitamina, assim como os minerais, são encontrados em várias fontes alimentares. Como não há alimento que contenha todos os nutrientes

essenciais nas proporções corretas e nenhuma pílula ou suplemento alimentar pode compensar uma dieta pobre, consumir uma dieta bem equilibrada, composta de diversos tipos de alimentos, é a maneira mais saudável de satisfazer as necessidades nutritivas do corpo. Para uma lista de vitaminas e minerais com fontes alimentares e funções, consulte a tabela da p. 28.

o desenvolvimento do menu e a nutrição

Quando a dieta proporciona nutrição equilibrada, obter a quantidade necessária de energia e nutrientes é fácil. Embora seja impossível saber o que um cliente consumiu antes de entrar em seu estabelecimento, tente prever as combinações de pratos que seus clientes pedirão e organize o menu de modo que eles recebam refeições deliciosas, nutritivas e bem equilibradas.

Apesar de os princípios dietéticos recomendados mudarem constantemente, uma regra permanece: o controle da porção é essencial para manter um peso saudável. O tamanho da porção depende basicamente das necessidades calóricas diárias individuais, que variam com a idade, o tamanho, a complexão e a atividade física. Sugere-se que o consumo de gorduras, óleos e doces seja em quantidades muito limitadas. Escolher uma alimentação rica em grãos, verduras, legumes e frutas, baixa em gorduras, gorduras saturadas e colesterol, e moderada em açúcares, sal e sódio, é suficiente para obter uma dieta saudável.

Como os consumidores estão cada vez mais conscientes da necessidade de refeições bem equilibradas, o chef profissional tem a oportunidade de fazer a diferença. Desenvolver pratos saudáveis, saborosos e que satisfaçam é fácil e vale a pena.

A seguir há um conjunto de princípios desenvolvidos para uma culinária saudável. Trata-se apenas de uma referência para a seleção de alimentos, técnicas culinárias e ofertas de bebidas. Devem ser considerados como forma de explorar as possibilidades da culinária saborosa e saudável.

- **Selecione ingredientes com cuidado.**
- **Armazene e prepare todos os alimentos com o objetivo de preservar da melhor forma seu sabor, textura, cor e valor nutritivo.**
- **Incorpore diversos pratos vegetais ao menu, em todas as categorias.**

- **Controle a quantidade de gordura usada como ingrediente e como parte da preparação ou técnica culinária.**
- **Sirva porções apropriadas de alimento.**
- **Use o sal com parcimônia e critério.**
- **Ofereça diversas bebidas, alcoólicas e não alcoólicas, que complementem o menu.**

SUBSTITUIÇÕES SAUDÁVEIS

Fazendo modificações simples em receitas já existentes, obtêm-se versões mais saudáveis.

ORIGINAL	MODIFICADA
1 ovo	2 claras de ovo
salteado em manteiga	salteado em caldo/fundo
1 xícara de maionese	1/2 xícara de maionese mais 1/2 xícara de iogurte desnatado
1 xícara de creme azedo (sour cream)	1 xícara de iogurte desnatado mais 1 a 2 colheres de leite* ou suco de limão mais 1 colher (sopa) de farinha para cada 250 g de iogurte
1 xícara de creme de leite	1 xícara de leite evaporado desnatado

Seu estabelecimento se beneficiará caso ofereça maior número de opções. Você e seu pessoal devem batalhar continuamente para satisfazer as expectativas daqueles que entram no local. Consulte *Techniques of Healthy Cooking* [Técnicas da cozinha saudável], publicado pelo Instituto Americano de Culinária, para uma discussão mais completa sobre nutrição, receitas inovadoras e técnicas especializadas.

* Soro de leite coalhado (buttermilk). [N.E.]

VITAMINAS HIDROSSOLÚVEIS

Nome: Complexo B (vitamina B, riboflavina, niacina, folato, biotina, ácido pantotênico, B₆, B₁₂)

Função: Permite a liberação apropriada de energia no organismo

Fonte alimentar: Grãos, legumes, verduras, proteína animal (a B₁₂ só é encontrada em alimentos animais)

Nome: Vitamina C (ácido ascórbico)

Função: Aumenta a absorção de ferro no organismo, auxilia o crescimento e a manutenção dos tecidos corporais, reforça o sistema imunológico, tem propriedades antioxidantes

Fonte alimentar: Frutas, verduras e legumes (frutas de baga (berries), melão, tomates, batatas, verduras de folhas verdes)

VITAMINAS LIPOSSOLÚVEIS

Nome: Vitamina A

Função: Ajuda a visão, o crescimento dos ossos, a reprodução, a divisão celular e a diferenciação; regula o sistema imunológico, mantém o revestimento da pele e das membranas

Fonte alimentar: Proteínas animais como as fornecidas por fígado e ovos; o precursor – beta-caroteno – é encontrado na laranja e em verduras com folhas amarelo-claro e verde-escuro

Nome: Vitamina D

Função: Auxilia na formação dos ossos

Fonte alimentar: Leite, alguns cereais e pão integral, peixes gordurosos, gema de ovo

Nome: Vitamina E

Função: Protege o corpo dos prejuízos causados por radicais livres, tem propriedades antioxidantes

Fonte alimentar: Frutas secas, sementes, óleos de sementes, abacate, batata-doce, verduras de folhas verdes

Nome: Vitamina K

Função: Auxilia a coagulação do sangue

Fonte alimentar: Verduras de folhas verde-escuro, como espinafre, couve, brócolis

MINERAIS

Nome: Cálcio (o mineral mais abundante do corpo)

Função: Usado no desenvolvimento de ossos e dentes; regula a pressão sanguínea; auxilia na construção muscular, na transmissão dos impulsos nervosos e na coagulação do sangue

Fonte alimentar: Laticínios (leite, iogurte), brócolis, verduras de folhas verdes

Nome: Fósforo

Função: Desempenha papel essencial na liberação de energia; usado em conjunto com o cálcio para a manutenção de ossos e dentes

Fonte alimentar: Proteína animal, frutas secas, cereais, legumes

Nome: Sódio e potássio (eletrólitos)

Função: Ajudam a regular as funções corporais e a manter o equilíbrio normal dos fluidos do corpo; envolvidos nas funções nervosas e musculares

Fonte alimentar: O sódio está presente em muitos alimentos; o potássio é encontrado em praticamente todas as frutas, verduras e legumes

Nome: Magnésio

Função: Promove ossos e dentes saudáveis; constrói músculos; transmite nervos; funções intrínsecas

Fonte alimentar: Verduras verdes, frutas secas, legumes, grãos integrais

Nome: Flúor

Função: Ajuda a prevenir a deterioração dos dentes; pode ajudar a prevenir a osteoporose

Fonte alimentar: Água fluorada, peixes marinhos, frutos do mar, chá

Nome: Iodo

Função: Essencial para o funcionamento normal da tireóide; auxilia na regulação do metabolismo, na oxidação celular e no crescimento

Fonte alimentar: Sal de mesa, bacalhau, grãos

Nome: Ferro

Função: Auxilia no transporte do oxigênio das células; envolvido no metabolismo da energia celular

Fonte alimentar: Fígado e carne vermelha, grãos integrais, legumes, verduras de folhas verdes, frutas desidratadas

noções básicas de ciência alimentar

Há dezenas de princípios científicos que ocorrem durante o processo culinário. Como introdução ao tópico da ciência alimentar, esta seção fornece uma visão geral dos princípios mais básicos. Para mais informações sobre quaisquer dos assuntos seguintes, ver "Bibliografia e fontes" (p. 1.209) para uma lista de referências sobre a ciência alimentar.

TRANSFERÊNCIA DE CALOR

Cozinhar é o ato de aplicar calor aos alimentos com o objetivo de transformá-los para serem comidos. Quando os alimentos estão sendo cozidos, ocorrem mudanças no sabor, na textura, no aroma, na cor e no conteúdo nutricional.

Há três maneiras de o calor ser transferido aos alimentos. A condução é a transferência direta de calor entre moléculas adjacentes. Um exemplo de condução é cozinhar numa chapa. O calor é transferido das moléculas da superfície quente do fogão para as moléculas do fundo da panela adjacente, depois do fundo para os lados da panela e, daí, para o alimento que ela contém. A panela deve estar em contato direto com o fogão para que ocorra a condução.

Alguns materiais conduzem melhor o calor do que outros. Geralmente, a maior parte dos metais são bons condutores, ao passo que gases (ar), líquidos e sólidos não metálicos (vidro, cerâmica) não o são. Como depende do contato direto, a condução é um método relativamente lento de transferência de calor, mas essa transferência lenta e direta de calor entre as moléculas adjacentes é o que permite que o alimento seja cozido de fora para dentro, tendo como resultado uma parte externa completamente cozida com uma parte interna úmida e suculenta.

A convecção é a transferência de calor através de gases ou líquidos. Quando uma dessas substâncias é aquecida, as porções do gás ou do líquido mais próximas da fonte de calor se aquecem primeiro, tornam-se menos densas e sobem, sendo substituídas por porções do gás ou líquido mais frias e mais densas. Portanto, a convecção é uma combinação de condução e mistura.

A convecção ocorre tanto por meios naturais como mecânicos. A convecção natural ocorre numa panela com água colocada sobre o fogão para ferver. A condução transfere o calor do fogão para a panela e depois para as moléculas de água em contato com a parte interna dela. À medida que essas moléculas de água se aquecem, a convecção faz que se movam e sejam substituídas por moléculas mais frias. Esse movimento contínuo resulta em correntes de convecção dentro da água. Caso se adicione uma batata à água, as correntes de convecção transferem o calor para a superfície da batata, e nesse ponto entra a condução, que transfere o calor para o interior da batata.

A convecção mecânica ocorre quando se mexe a comida ou se usa um ventilador para apressar e igualar a distribuição de calor. Quando você mexe um molho grosso para aquecê-lo mais depressa e impedir que se queime no fundo da panela, está criando convecção mecânica. Os fornos a convecção usam ventiladores para circular o ar quente rapidamente, permitindo-lhes cozer os alimentos mais rápida e uniformemente do que os fornos convencionais. (A convecção natural ocorre nos fornos convencionais, pois o ar em contato com o elemento aquecedor circula, mas a maior parte da transferência de calor em fornos convencionais é resultado de radiação infravermelha.)

SEIS PRINCÍPIOS BÁSICOS DA CIÊNCIA ALIMENTAR

Compreender como o alimento reage sob certas condições é essencial para tornar-se um chef profissional. Da criação de um prato saboroso ao desenvolvimento de um prato inovador, os chefs encaram desafios todos os dias. Os seis princípios básicos da ciência alimentar são os seguintes:

Carumização	Denaturação
Reação de Maillard	Coagulação
Gelatinização	Emulsificação

A radiação é a transferência de energia por ondas de energia eletromagnética que viajam velocemente através do espaço. A radiação não requer contato direto entre a fonte de energia e o alimento. Quando as ondas, viajando pelo espaço, batem na matéria e são absorvidas, fazem as moléculas da matéria vibrar mais rapidamente, aumentando sua temperatura. Dois tipos de radiação são importantes na cozinha: a infravermelha e a micro-onda.

Fontes de radiação infravermelha incluem o carvão em brasa de uma grelha a carvão ou a espiral incandescente do tostador, da grelha ou do forno elétricos. Ondas de energia radiante viajam em todas as direções a partir dessas fontes de calor. Os alimentos e os recipientes que absorvem as ondas de energia são aquecidos. As superfícies escuras, não uniformes ou ásperas absorvem energia radiante melhor do que as de cor clara, uniformes ou polidas. O vidro transparente permite a transferência de energia radiante: assim, a temperatura do forno convencional deve ser reduzida em cerca de 4°C para compensar a transferência de energia adicional que ocorre quando se usam recipientes de vidro para assar.

A radiação de micro-ondas, produzida por fornos de micro-ondas, transfere energia por meio de ondas curtas de alta frequência. Quando essas micro-ondas são absorvidas pelos alimentos, fazem as moléculas do alimento vibrar mais rapidamente, criando calor. A radiação de micro-ondas cozinha os alimentos em muito menos tempo do que a radiação infravermelha porque penetra nos alimentos em maior profundidade, enquanto

a infravermelha é absorvida sobretudo na superfície. Dependendo de sua composição, os alimentos reagem de maneiras diferentes às micro-ondas. Alimentos com alto teor de umidade, açúcar ou gordura absorvem melhor as micro-ondas e aquecem mais depressa.

Contudo, o cozimento por micro-ondas tem alguns inconvenientes. É melhor para cozinhar pequenas quantidades de alimento. Carnes cozidas no forno de micro-ondas perdem mais umidade e facilmente se tornam secas demais. Os fornos de micro-ondas também não podem dourar alimentos, e não se pode usar metal neles porque este reflete as micro-ondas, o que pode causar fogo e estragar o forno.

EFEITOS DO CALOR SOBRE AMIDOS E AÇÚCARES: caramelização, reação de Maillard e gelatinização

Como discutido anteriormente neste capítulo, os carboidratos aparecem sob várias formas, e cada forma reage de maneira diferente quando exposta ao calor. As duas formas de carboidratos que interessam à ciência alimentar básica são o açúcar e o amido.

Quando exposto ao calor, o açúcar inicialmente se derrete, formando um xarope grosso. À medida que a temperatura continua a subir, o xarope de açúcar muda de cor, de branco para amarelo-claro e depois para um marrom cada vez mais escuro. Esse processo é chamado coromelização. É uma reação química complicada e, além da mudança de cor, também faz o gosto do açúcar se desenvolver e ganhar a rica complexidade característica do

caramelo. Os diferentes tipos de açúcar se caramelizam a diferentes temperaturas. O açúcar refinado derrete aos 160°C e começa a caramelizar-se a 170°C.*

Quando não se trata de açúcar ou amido, uma reação diferente, chamada reação de Maillard, é responsável por dourar os alimentos. Essa reação envolve açúcares e aminoácidos (as unidades construtoras da proteína). Quando aquecidos, esses componentes reagem e produzem numerosos subprodutos químicos, tendo como resultado a cor marrom, além de sabor e aroma intensos. É essa reação que dá ao café, ao chocolate, a itens assados, à cerveja preta, a carnes assadas e frutas secas grande parte de seu rico sabor e cor.

Embora a reação de Maillard possa ocorrer à temperatura ambiente, tanto ela como a caramelização, em geral, requerem aquecimento relativamente alto (acima de 149°C) para ocorrer com rapidez suficiente para fazer uma diferença considerável nos alimentos. Como a água não pode ser aquecida acima de 100°C, a menos que esteja sob pressão, os alimentos cozidos com calor úmido (fervir, cozer no vapor, escalfar, guisar) não ficam

*O açúcar refinado no Brasil é mais fino, dessa forma haverá diferença nas temperaturas de derretimento e caramelização. (N.E.)

dourados. Os alimentos cozidos usando métodos de calor seco (saltear, grelhar ou assar) douram. É por essa razão que, muitas vezes, ao cozinhar alimentos guisados e braseados na panela, começa-se por dourá-los antes de adicionar o líquido.

O amido, um carboidrato complexo, tem propriedades espessantes poderosas. Quando combinado com água ou outro líquido e aquecido, os grânulos do amido absorvem o líquido e incham. Esse processo, chamado gelatinização, faz o líquido engrossar. A gelatinização ocorre a diferentes temperaturas, em diferentes tipos de amido. Como regra geral, amidos provenientes de raízes (batata e arrowroot, por exemplo) engrossam a temperaturas mais baixas, mas se rompem mais rapidamente, ao passo que amidos extraídos de cereais (milho e trigo, por exemplo) engrossam a temperaturas mais altas, mas se rompem mais lentamente. O açúcar ou ácido podem inibir a gelatinização, enquanto a presença de sal pode promovê-la.

DESNATURANDO PROTEÍNAS

No nível molecular, as proteínas naturais têm forma de espiral ou de bola. Proteínas naturais expostas ao

COZIMENTO POR INDUÇÃO

O cozimento por indução é um método relativamente novo, que transfere o calor através de uma superfície de cozimento especialmente desenhada, feita de um material cerâmico liso sobre uma serpentina de indução. A serpentina de indução cria uma corrente magnética que faz que uma panela de metal sobre a cerâmica se aqueça rapidamente, mas a cerâmica se mantém fria. O calor é então transferido para o alimento na panela por condução. Os recipientes usados para o cozimento por indução devem ter o fundo plano, para que haja um bom contato com a superfície

de cozimento, e devem ser feitos de metais ferrosos (que contenham ferro), como ferro fundido, aço inoxidável magnético ou esmalte sobre aço. Panelas feitas com outros materiais não se aquecerão nessa superfície.

O cozimento por indução oferece as vantagens de aquecimento rápido e facilidade de limpeza, porque não há cantos na superfície plana e uniforme da cerâmica, onde os alimentos que espirram ou escorrem ficam grudados, nem esses alimentos derramados se queimam, já que a superfície é fria.

A ESTRUTURA DO OVO E SEUS USOS

O ovo se compõe de duas partes principais, a clara e a gema. Várias membranas ajudam a manter a gema suspensa no centro da clara e ajudam a prevenir contaminações ou perda de peso em razão da evaporação.

Os ovos inteiros, assim como as claras e as gemas separadamente, desempenham diversos e importantes papéis na culinária. Os ovos inteiros são usados como o componente principal de muitos pratos para o desjejum e podem ser preparados moídos, fritos, pochês, assados ou em cremes. Em assados, os ovos inteiros são usados como cobertura, para acrescentar nutrição, sabor e cor.

A clara do ovo consiste quase exclusivamente de água e uma proteína chamada ovalbumina (70%). Sua capacidade de formar uma espuma relativamente estável é crucial

para o desenvolvimento da estrutura apropriada em muitos itens, como angel cakes, soufflés e merengues. As claras de ovo são essenciais na clarificação de caldos e bandos para fazer consommes. Também podem ser usadas como elemento de liga em recheios de carne moída, especialmente mousselines feitas com peixes, aves ou vegetais.

A gema contém proteínas, uma quantidade significativa de gordura e um emulsificante natural chamado lecitina. A gema também forma espuma. Essa qualidade, mais a capacidade de formar emulsões, torna as gemas essenciais no preparo de maionese, molhos holandeses e ghrisettes (pão de ló acrescido de gordura). As gemas também são responsáveis por fornecer maior viscosidade aos alimentos, por exemplo, ao serem incluídos como liga em molhos ou sopas.

calor, sal ou ácido, desnaturam-se e ou seja, as espirais se desenrolam. Quando desnaturadas, as proteínas tendem a unir-se ou coagular e formar grumos sólidos. Um exemplo disso é a clara de ovo cozida, que muda de fluido transparente para um sólido opaco. As proteínas coagulam, perdem um pouco da capacidade de reter água, razão pela qual os alimentos ricos em proteína soltam umidade quando são cozidos, mesmo se o forem no vapor ou escalfados. Afortunadamente, parte da desnaturação induzida pelo calor é reversível com o resfriamento. Por essa razão, os alimentos assados devem descansar antes de serem cortados: à medida que a temperatura cai, um pouco da água ("suco") que foi forçada nos espaços entre as proteínas é reabsorvida e o alimento fica mais úmido. As proteínas desnaturadas são mais fáceis de digerir do que as proteínas naturais.

FUNÇÃO DAS GORDURAS PARA COZINHAR

À temperatura ambiente, dependendo de sua estrutura molecular, algumas gorduras são sólidas e outras são líquidas. As gorduras líquidas são chamadas óleos. As sólidas se amaciaram e acabam por derreter, ficando em estado líquido quando expostas ao calor.

Além de ser um nutriente vital, a gordura desempenha muitas funções culinárias. Fornece sabor rico e textura ou sensação sedosa na boca que a maior parte das pessoas considera muito agradável e satisfatória. A gordura também carrega e mistura os sabores de outros alimentos, tornando disponíveis compostos de sabor e nutrientes que só são solúveis nela. Além disso, ela permite um visual atraente ao prato, dando-lhe uma aparência úmida, cremosa, macia ou brilhante, entre outras coisas. Durante o processo de assar, a gordura desempenha inúmeras funções químicas, como amaciar, crescer, auxiliar a reter a umidade e criar uma textura fofoada ou favelenta. No cozimento, a gordura transfere calor aos alimentos e impede que grudem na panela. Também conserva o calor do alimento, emulsifica ou espessa molhos, e cria uma textura crocante, quando usada para fritar.

Um aspecto importante da gordura é sua capacidade de ser aquecida a temperaturas relativamente altas

sem ferver ou decompor-se. É isso que permite que os alimentos fritos fiquem dourados e cozinhem rapidamente. Se aquecida a temperaturas altas o bastante, entretanto, a gordura começa a se decompor e desenvolve um sabor acre, estragando totalmente qualquer coisa que se cozinhe nela. A temperatura em que isso ocorre, chamada ponto de fumaça, é diferente para cada tipo de gordura. Em geral, os óleos vegetais começam a soltar fumaça em torno dos 232 °C, enquanto as gorduras animais começam em torno dos 191 °C. Quaisquer materiais adicionais na gordura (emulsificantes, preservantes, proteínas, carboidratos) baixam o ponto de fumaça. Como ocorre um pouco de decomposição a temperaturas moderadas e em geral algumas partículas de alimento ficam na gordura, utilizá-la repetidas vezes também baixa o ponto de fumaça.

FORMANDO EMULSÕES

Uma emulsão ocorre quando duas substâncias que, normalmente, não se misturam, são forçadas a fazê-lo, ficando uma substância dispersada uniformemente na forma de pequenas gotículas por toda a outra. Em condições normais, gordura (líquida ou sólida) e água não se misturam, mas essas duas substâncias são os ingredientes mais comuns nas emulsões culinárias.

A emulsão consiste de duas fases: a fase dispersa e a fase contínua. Um vinagrete emulsificado é um exemplo de uma emulsão de óleo no vinagre, significando que o óleo (a fase dispersa) foi decomposto em pequenas gotículas suspensas por todo o vinagre (a fase contínua). Emulsões temporárias, como vinagretes, formam-se rapidamente e requerem apenas a ação mecânica de bater, sacudir ou misturar. Para tornar uma emulsão estável o bastante para manter o óleo em suspensão, são necessários ingredientes adicionais, chamados emulsificantes, para atrair e manter juntos o óleo e o outro líquido. Entre os emulsificantes comumente usados estão a gema de ovo (que contém o emulsificante lecitina), a mostarda e a glicose de vinde. Amidos naturais, como os do alho, ou amidos modificados, como o amido de milho ou a araruta, também são usados.

alimento e segurança na cozinha

Nunca é demais realçar a importância do cuidado com os alimentos e equipamentos na cozinha. É extremamente prejudicial à imagem de um estabelecimento que presta serviços alimentícios a ocorrência de uma doença comprovadamente causada por comida em condições sanitárias deficientes. É importante que haja um ambiente higiênico e procedimentos criteriosos para um manuseio eficaz do alimento, além de um ambiente de trabalho seguro. Este capítulo aborda doenças de origem alimentar e formas de preveni-las e também traz check-lists para ajudar uma equipe de cozinha a adequar suas condições sanitárias e de segurança.

CAPÍTULO 4

doenças causadas por alimentos

Os alimentos podem transmitir uma série de doenças. Os sintomas mais comuns são cólicas abdominais, náusea, vômito e diarreia – possivelmente acompanhados de febre –, que podem aparecer horas após o consumo do alimento infectado, embora, em alguns casos, leve muitos dias para surgir. Para ser declarado oficialmente que a causa de uma doença foi algum alimento ingerido, duas ou mais pessoas que consumiram a mesma comida devem apresentar os sintomas e fiscais de saúde devem confirmar isso.

Tais doenças são causadas por alimentos estragados (impróprios para o consumo humano). A gravidade da doença depende da quantidade de alimento estragado ingerido e, em grande parte, da suscetibilidade do indivíduo. Crianças, idosos e qualquer pessoa com sistema imunológico enfraquecido normalmente terão muito mais dificuldades para combater tais males do que um adulto saudável.

A fonte de contaminação dos alimentos pode ser química, física ou biológica. Inseticidas e materiais de limpeza são exemplos de contaminantes químicos que, acidentalmente, atingem alimentos. Alguns objetos que se configuram como contaminantes físicos: pedaços de vidro, pelos de rato e lascas de tinta. O manuseio descuidado de alimentos possibilita que um brinco ou um band-aid caia na comida e provoque uma doença ou ferimento.

Contaminantes biológicos são responsáveis pela maioria das doenças causadas por alimentos: toxinas, que são venenos naturais encontrados em certos cogumelos silvestres, folhas de ruibarbo, batatas esverdeadas e outros vegetais. Os agentes biológicos que mais ocasionam disfunções, contudo, são os micro-organismos chamados de patógenos, responsáveis por até 95% delas. Micro-organismos de diversos tipos estão virtualmente presentes em toda parte, a maioria benéfica aos humanos ou inofensiva, e até essencial. Apenas cerca de 1% dos micro-organismos são realmente patogênicos.

Dividem-se as doenças causadas por contaminantes biológicos em duas subcategorias: intoxicação e infecção. Intoxicação ocorre quando uma pessoa consome alimentos que contêm toxinas de bactérias, bolores ou algumas plantas e animais (exemplo: botulismo). Uma vez no corpo, essas toxinas funcionam como veneno.

Ocorre infecção quando o alimento ingerido pelo indivíduo contém grande número de patógenos vivos, que se multiplicam pelo corpo e geralmente atacam o fôro gastrointestinal (exemplo: salmonelose). Algumas doenças causadas por alimentos têm características

tanto de intoxicação como de infecção, como o agente *Escherichia coli* O157:H-7.

PATÓGENOS ALIMENTARES

Os patógenos específicos que causam doenças por alimentos são fungos, vírus, parasitas e bactérias. Fungos, como bolores e leveduras, adaptam-se mais facilmente do que outros micro-organismos e têm alta tolerância à acidez. Em geral, são mais benéficos, auxiliando na decomposição de alimentos, do que causadores de doenças. São importantes para a indústria alimentícia na produção de queijo, pão, vinho e cerveja.

Vírus não se multiplicam no alimento, mas, se em razão de práticas sanitárias deficientes um alimento for contaminado, seu consumo pode causar doenças. A hepatite A infecciosa, causada pela ingestão de frutos do mar apanhados em águas poluídas (prática ilegal) ou que entraram em contato com mãos mal lavadas após o uso do banheiro, é um exemplo. Depois de ingeridos, os vírus invadem células (hospedeiros) e, basicamente, as reprogramam para produzir cópias suas, que saem das células hospedeiras mortas e invadem outras. O melhor modo de se defender contra os vírus dos alimentos é ter uma boa higiene pessoal e obter frutos do mar de águas despoluídas.

Parasitas são patógenos que se alimentam e se abrigam em outro organismo (hospedeiro), o qual não recebe qualquer benefício dessa relação, sendo, ao contrário, prejudicado ou morto. Amebas e vermes, como o *Trichinella spiralis*, associado à carne de porco, são parasitas que contaminam alimentos. Eles se reproduzem de maneiras diferentes. Por exemplo, o verme, em estágio larvar, que habita carnes, quando consumido, mantém seus ciclos de vida e reprodutivo. Quando a larva chega ao estado adulto, a fêmea fertilizada põe mais ovos, que são incubados e viajam para o tecido muscular do hospedeiro... e o ciclo continua.

Bactérias são responsáveis por uma parcela significativa das doenças causadas biologicamente por ingestão de alimentos. Para melhor proteger o alimento durante a armazenagem, a preparação e as refeições, é importante compreender as classificações e os padrões de surgimento de bactérias. Elas são classificadas pela necessidade que têm, ou não, de oxigênio, pelas temperaturas mais favoráveis a seu crescimento e pela capacidade de formar esporos. Bactérias aeróbicas requerem

oxigênio para crescer. As anaeróbicas, não, e até podem morrer quando expostas a ele. Bactérias facultativas funcionam com ou sem oxigênio.

Certas bactérias podem formar endósporos, que lhe servem de proteção contra circunstâncias adversas, como altas temperaturas ou desidratação. Os endósporos permitem que, em condições favoráveis, uma bactéria recomece seu ciclo de vida.

As bactérias requerem três condições básicas para crescer e reproduzir-se: uma fonte de proteína, umidade e tempo. Quanto maior a quantidade de proteína de um alimento, maior seu potencial como veículo de uma doença. A umidade de um alimento é medida na escala de atividade da água (Aa). Essa escala vai de 0 a 1, com 1 representando o Aa. Alimentos com atividade da água acima de 0,85 facilitam o crescimento bacteriano. A acidez ou alcalinidade relativa de um alimento é medida em uma escala chamada pH. Um pH moderado – entre 4,6 e 10 numa escala de 1 a 14 – é o mais adequado para o crescimento bacteriano, e a maior parte dos alimentos está dentro desses limites. Acrescentar a um alimento ingredientes altamente ácidos, como vinagre ou suco de frutas cítricas, pode baixar seu pH e permitir que seja guardado mais tempo.

Muitos alimentos oferecem as três condições necessárias para o crescimento bacteriano e são, portanto, potencialmente perigosos. As carnes vermelhas, as aves, os peixes, o tofu e os laticínios (com exceção de alguns queijos duros) estão nessa categoria. Entretanto, nem só os alimentos de origem animal contêm proteínas; elas também estão nos de origem vegetal. Arroz cozido, feijão, massas e batatas podem, igualmente, representar riscos, assim como os melões em fatias, os brotos e as misturas de alho e azeite de oliva.

Mesmo alimentos que contêm patógenos em quantidade suficiente para causar doenças podem ter aparência e cheiro normais. Os micro-organismos causadores de doenças são pequenos demais para serem vistos sem a ajuda de instrumentos adequados, de modo que, em geral, é impossível perceber-se a olho nu que o alimento está deteriorado. Como os micro-organismos, em particular as bactérias, que estragam os alimentos não são os que causam doenças, o alimento pode estar deteriorado e não apresentar mau cheiro.

Embora o cozimento destrua muitos dos micro-organismos presentes, o manuseio descuidado posterior pode reintroduzir patógenos que se reproduzem até com mais rapidez, pois não têm de competir por alimento e espaço com os micro-organismos que apenas

causam a deterioração. Embora atalhos e descuidos nem sempre resultem em doenças, a falta de atenção aos detalhes aumenta o risco de doenças sérias e até morte. Os vários tipos de prejuízo, como publicidade negativa e perda de prestígio, relacionados a doenças causadas por alimentos, são golpes de que muitos restaurantes nunca conseguem se recuperar.

EVITANDO A CONTAMINAÇÃO CRUZADA

Muitas doenças são resultado do manuseio pouco higiênico dos alimentos na cozinha. A contaminação cruzada ocorre quando elementos causadores de doenças ou substâncias prejudiciais são transferidos de uma superfície contaminada para outra.

Uma higiene pessoal cuidadosa está entre as melhores defesas contra a contaminação cruzada. Um empregado que tenha uma doença contagiosa ou um corte infectado na mão não deve ir trabalhar, pois coloca todos os clientes em risco. Sempre que as mãos tocarem uma possível fonte de contaminação (exemplo: face, cabelo, olhos e boca), devem ser muito bem lavadas antes de continuar qualquer trabalho.

O maior risco de contaminação cruzada do alimento ocorre durante o estágio de preparação. É recomendável que as áreas de trabalho e tábuas de carne sejam separadas para alimentos crus e cozidos. O equipamento e as tábuas devem estar sempre limpos e ser inteiramente higienizados entre um uso e outro.

Os alimentos devem ser armazenados cuidadosamente para impedir o contato entre os itens crus e os cozidos. Coloque recipientes sob os alimentos crus para recolher pingas. Não toque com as mãos comida pronta para ser consumida. Utilize os utensílios adequados ou luvas descartáveis próprias.



Ícone de contaminação cruzada



Ícone de lavar as mãos

LAVE AS MÃOS ADEQUADAMENTE

Para reduzir a possibilidade de contaminação cruzada, lave as mãos com frequência e de modo correto. As mãos e os antebraços devem ser lavados com sabonete e água a 43 °C, por não menos de vinte segundos.

Lave as mãos no início de cada turno e de cada nova tarefa, depois de manusear alimentos crus, ir ao banheiro, espirrar, tossir e assim por diante, e também depois de tocar qualquer coisa não alimentar.

MANTENDO OS ALIMENTOS FORA DA ZONA DE PERIGO

Uma arma importante contra os patógenos é o controle rigoroso do tempo e da temperatura. Em geral, esses micro-organismos precisam estar presentes nos alimentos em quantidades significativas para causar alguma doença, com exceção do *Escherichia coli* 0157:H7. Uma vez que eles se estabeleceram em um alimento, são destruídos ou se desenvolvem, dependendo de quanto tempo os alimentos ficam na assim chamada zona de perigo.

Há patógenos que sobrevivem a qualquer temperatura. Para os maiores causadores de enfermidades, o melhor ambiente é aquele com temperaturas entre 5 °C e 57 °C – a zona de perigo. A maior parte dos patógenos é destruída ou não se reproduz a temperaturas acima de 57 °C, e armazenar alimentos a temperaturas inferiores a 5 °C desacelera ou interrompe o ciclo de reprodução. (Nota-se que os patógenos da intoxicação podem ser destruídos durante a cocção, mas as toxinas já produzidas ainda estarão lá.)

Em condições favoráveis, os patógenos podem reproduzir-se com rapidez espantosa. Portanto, controlar o tempo durante o qual os alimentos permanecem na zona de perigo é essencial para prevenir doenças. Os alimentos deixados nessa zona por um período superior a quatro horas são considerados estragados. Além disso, é bom que se saiba que essas quatro horas são cumulativas, o que significa que é a soma dos períodos em que o alimento fica na zona de perigo. Portanto, uma vez que o período de quatro horas for ultrapassado, aquecer, esfriar ou qualquer outro método de cocção não consegue recuperá-lo.

RECEBA E ARMAZENE OS ALIMENTOS COM SEGURANÇA

Não é raro que os produtos sejam entregues já contaminados ao estabelecimento de serviço alimentar. Para

evitar isso, inspecione todas as mercadorias e certifique-se de que chegaram em condições higiênicas adequadas. Verifique se a temperatura dentro do caminhão de entrega é adequada, a temperatura do produto e as datas de validade. Observe se os alimentos foram inspecionados pelo governo e têm os carimbos ou selos de certificação. Escolha itens ao acaso e rejeite quaisquer mercadorias que não satisfaçam seus padrões. Leve imediatamente todos os produtos para condições de armazenamento adequadas.

A manutenção da geladeira e do freezer deve ser feita regularmente, e eles precisam ser equipados com termômetros para que se possa verificar se a temperatura está numa faixa segura. Embora, na maior parte dos casos, refrigerar não elimine os patógenos, com certeza reduzirá drasticamente sua reprodução. Em geral, as geladeiras devem ser mantidas com temperaturas entre 0 °C e 2 °C, mas haverá maior qualidade se certos alimentos puderem ser armazenados nas seguintes temperaturas específicas:

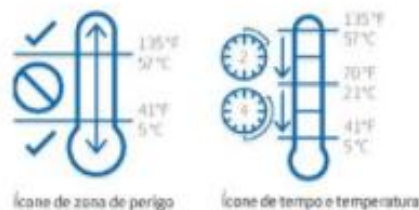
Carnes vermelhas e aves: 0 °C a 2 °C.

Peixes e frutos do mar: -1 °C a 1 °C.

Ovos: 3 °C a 4 °C.

Laticínios: 2 °C a 4 °C.

Produtos agrícolas: 4 °C a 7 °C.



O ideal é ter refrigeradores separados para cada uma dessas categorias, mas, se necessário, um único refrigerador pode ser dividido em seções. A frente da geladeira é a área menos fria, enquanto, no fundo, a temperatura é mais baixa.

Antes de guardar alimentos no refrigerador, deve-se esfriá-los adequadamente, guardá-los em recipientes limpos, embalá-los e etiquetá-los com clareza, informando o conteúdo e a data. Armazene os produtos crus abaixo e longe de alimentos cozidos para impedir contaminação cruzada por gotejamento. Use o princípio de "primeiro a entrar, primeiro a sair" (Fifo, acrônimo da expressão em inglês: *first in, first out*) quando arrumar os alimentos, de modo que os itens mais velhos fiquem na frente.

A armazenagem seca é usada para enlatados, especiarias, condimentos, cereais e produtos básicos como farinha de trigo e açúcar, além de alguns vegetais e frutas que não requeiram refrigeração e sejam pouco perecíveis. Como todas as áreas de armazenagem, esta também deve ser limpa e com ventilação adequada. Os produtos de limpeza devem ser guardados em local separado.

MANUSEANDO ALIMENTOS COZIDOS OU PRONTOS PARA SERVIR COM SEGURANÇA

Mantenha quentes os alimentos quentes, e frios os alimentos frios. Use equipamentos apropriados (mesas de vapor, painéis de vapor duplas, bain-maries, estufas ou gabinetes aquecidos, chafin dishes, etc.) para manter os pratos quentes a 57 °C ou acima dessa temperatura. Esses equipamentos de manutenção de temperatura não devem ser utilizados para cozinhar ou aquecer.

Para manter os pratos frios a 5 °C ou menos também deve ser usado um sistema apropriado (no caso, gelo ou refrigerador).

RESFRIANDO OS ALIMENTOS COM SEGURANÇA

Um dos principais culpados pelas doenças alimentares é o resfriamento não adequado. Os alimentos cozidos e que serão armazenados precisam ser resfriados para menos de 5 °C tão rápido quanto possível. Isso deve ser feito no período de quatro horas, a não ser que seja utilizada o método de resfriamento em dois estágios. No primeiro estágio, os alimentos devem ser resfriados para 21 °C em, no máximo, duas horas. No segundo estágio, devem chegar aos 5 °C ou menos no período de quatro horas adicionais, dando um tempo total de resfriamento de seis horas.

A maneira adequada de esfriar líquidos quentes é colocá-los em um recipiente de metal, o qual será mantido num banho de água com gelo que chegue ao mesmo nível do líquido dentro do recipiente. Mexa o líquido do recipiente com frequência, misturando o líquido mais quente do centro e o mais frio das laterais, baixando a temperatura geral com maior rapidez.

Alimentos semissólidos e sólidos devem ser refrigerados em camadas únicas, em recipientes rasos, para permitir maior exposição de sua superfície ao ar frio. Pela mesma razão, peças grandes de carne ou outros alimentos devem ser cortados em porções menores, resfriados até a temperatura ambiente e embalados antes de refrigerar.

LIDANDO COM OVOS DE FORMA SEGURA

O consumidor de hoje sabe muito bem que os ovos podem transmitir doenças. Portanto, de início, vamos examinar as regras básicas para lidar de maneira segura com ovos e alimentos que os contêm.

- As cascas dos ovos não podem apresentar rachaduras, nem vestígios, nem ser artificiais apertados.
- As gemas cruas são um alimento potencialmente perigoso, em razão de possível presença da bactéria *Salmonella enteritidis*. Essa

bactéria é eliminada quando os ovos são mantidos a uma temperatura de pelo menos 60 °C por um mínimo de 3 minutos. A 71 °C, elas são eliminadas instantaneamente. Os ovos fritos ou pochês devem ser preparados com as gemas coales apenas se o cliente assim pedir.

- Alimentos com ovos precisam ser mantidos a temperaturas seguras durante o manuseio, cozimento e armazenamento. O esfriamento e aquecimento devem ser feitos com rapidez.

REAQUECENDO OS ALIMENTOS COM SEGURANÇA

Alimentos preparados com antecedência e depois reaquecidos devem passar pela zona de perigo o mais rápido possível, e ser aquecidos a pelo menos 74 °C por, no mínimo, quinze segundos. Se todos os procedimentos para esfriar e reaquecer forem sempre seguidos, os alimentos podem ser resfriados e reaquecidos mais de uma vez.

O alimento deve ser trazido à temperatura apropriada sobre calor direto (queimador, fogão elétrico, grelha ou forno convencional) ou num forno de micro-ondas. Uma mesa de vapor manterá os alimentos adequadamente reaquecidos acima de 57 °C, mas não os tirará da zona de perigo com rapidez suficiente. Use termômetros de leitura instantânea para verificar as temperaturas.

DESCONGELANDO OS ALIMENTOS COM SEGURANÇA

Alimentos congelados podem ser descongelados com segurança de diversas maneiras. O melhor método – embora o mais lento – é deixar que o alimento descongele na geladeira. Deve continuar embalado e ser colocado em um recipiente raso, numa prateleira inferior, para prevenir qualquer possível contaminação.

Se não houver tempo para que o processo ocorra na geladeira, o alimento, coberto ou embalado, pode ser colocado em um recipiente sob água corrente à temperatura de aproximadamente 21 °C ou menos. Use uma corrente de água com pressão suficiente para fazer com que a água circule por todo o alimento.

As porções individuais a cozer imediatamente podem ser descongeladas no forno de micro-ondas. Os líquidos, itens pequenos ou porções individuais também podem ser cozidos sem serem descongelados. Mas as peças grandes que forem levadas ao fogo ainda congeladas ficam cozidas demais na parte externa antes de ficarem completamente prontas. Nunca descongele alimentos à temperatura ambiente.

ANÁLISE DE PERIGOS E PONTOS CRÍTICOS DE CONTROLE (APPCC)

O sistema de APPCC é o programa de segurança alimentar mais avançado que existe, tendo sido desenvolvido para astronautas. Tem uma abordagem sistemática e preventiva das condições responsáveis pela maior parte das doenças causadas por alimentos. Ele antecipa como

os problemas de segurança alimentar provavelmente ocorrerão e informa as medidas para evitá-los. Os tipos de perigo consistem nas condições biológicas, químicas e físicas. Os perigos biológicos são, em geral, microbiológicos e incluem bactérias, vírus e parasitas. Riscos químicos podem ser encontrados nos produtos de sanitização usados na cozinha, e os riscos físicos incluem pedaços pequenos de vidro, madeira, pedras ou outros objetos estranhos.

O sistema foi adotado tanto por processadores de alimentos como por restaurantes, além da Food and Drug Administration (FDA) e do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos, esses dois últimos agências governamentais americanas. No momento, não há nenhuma regulamentação que obrigue os estabelecimentos de serviço alimentar a usar a APPCC. Entretanto, se tal sistema for instituído, pode haver muitas vantagens. A APPCC está baseada nos sete fundamentos seguintes:

1. **AVALIE OS PERIGOS.** O primeiro passo num programa de APPCC é a análise dos perigos do item do menu ou da receita. Cada passo no processo deve ser examinado, iniciando com o desenho de um fluxograma que cubra desde a chegada dos ingredientes ao estabelecimento até o prato na mesa do cliente.
2. **IDENTIFIQUE OS PONTOS CRÍTICOS DE CONTROLE.** O passo seguinte, depois que você estabeleceu um fluxograma e identificou os perigos potenciais, é identificar os pontos críticos de controle (PCC). Um ponto crítico de controle é o momento, na utilização do alimento, em que se pode prevenir, eliminar ou reduzir um perigo existente ou potencial. Na definição do Código Alimentar da FDA, é “um ponto ou procedimento em um sistema alimentar específico em que a perda de controle pode resultar em um risco inaceitável para a saúde”. Um dos aspectos mais complexos na implementação de uma APPCC é identificar esses pontos que exigem muita atenção.
3. **ESTABELEÇA LIMITES CRÍTICOS E MEDIDAS DE CONTROLE.** Os limites críticos são, geralmente, padrões relacionados a medidas de controle para cada ponto crítico de controle. Muitos já foram estabelecidos pelos departamentos de saúde locais. Por exemplo, o limite crítico estabelecido para o cozimento, no preparo do frango, é uma temperatura final interna de 74 °C. Se você tivesse de reter o frango na linha antes de servi-lo, ele teria de ser mantido a 60 °C, para evitar micróbios patogênicos.

Nesse processo, reter o frango seria um ponto crítico. Medidas de controle são as que podem ser tomadas antecipadamente para facilitar a obtenção de seu limite crítico.

4. **ESTABELEÇA PROCEDIMENTOS PARA MONITORAR PCCs.** Os limites críticos para cada ponto crítico de controle devem identificar o que deve ser monitorado. Também se deve estabelecer como o PCC será monitorado e quem o fará. O monitoramento ajuda a melhorar o sistema, permitindo a identificação de problemas, ou falhas, em determinados pontos do processo.
5. **ESTABELEÇA PLANOS DE AÇÃO CORRETIVOS.** Se ocorrer algum desvio ou não se conseguir atingir o padrão em algum estágio no processo, deve-se estabelecer um plano de ação. Para cada PCC devem ser desenvolvidas ações corretivas específicas, porque cada item alimentar e seu preparo podem variar muito de uma cozinha para outra.

6. **ESTABELEÇA UM SISTEMA DE REGISTRO.** Mantenha a documentação à mão para verificar se o sistema está funcionando ou não. Registrar as ocorrências nos PCCs assegura que os limites críticos sejam obedecidos e ocorra o monitoramento preventivo. A documentação, em geral, consiste de registros de tempo/temperatura, check-lists e formulários.
7. **DESENVOLVA UM SISTEMA DE VERIFICAÇÃO.** Este passo é para estabelecer procedimentos que verifiquem se o plano de APPCC está funcionando corretamente. Se os procedimentos não estiverem sendo seguidos, tente descobrir quais modificações podem ser feitas.

SERVINDO OS ALIMENTOS COM SEGURANÇA

A possibilidade de transmissão de doenças não termina quando o alimento deixa a cozinha. Os garçons também devem ser treinados em práticas de boa higiene e manuseio de alimentos. As mãos devem ser lavadas

ALERGIAS ALIMENTARES

A maneira como seu corpo reage quando você ingere algum alimento ao qual você seja alérgico pode ser drástica e mesmo perigosa. Uma reação alérgica a algum alimento pode também ocorrer rapidamente. Você pode apresentar coceira, urticária ou vergões na pele. Algumas pessoas têm inchaço na garganta ou na língua. Reações graves exigem atendimento médico imediato.

Uma alergia alimentar não é assunto para ser levado na brincadeira. Como chef, você não pode partir do princípio de que um pedido de prato “sem alho” indique um paladar imaturo ou uma preferência alimentar sem sentido. Para uma pessoa alérgica, mesmo um menor vestígio de alho em sua sopa pode desencadear uma reação.

Pessoas alérgicas vão fazer perguntas sobre o cardápio a fim de identificar os alimentos que elas não podem comer. É importante que tanto você como sua

equipe saibam os ingredientes empregados em um prato.

É importante ainda perceber que dependendo da sensibilidade de uma pessoa, mesmo o mais infimo resíduo de algum alérgeno deixado em algum equipamento da cozinha e transferido para uma refeição pode ser suficiente para desencadear uma reação alérgica.

Veja a seguir alguns dos alimentos que comumente causam reações alérgicas:

- amendoim;
- oleaginosas (nozes, amêndoas, castanhas-do-pará, nozes pecãs);
- leite;
- ovos;
- trigo;
- soja;
- peixe;
- frutos do mar.

adequadamente depois de usar o banheiro, comer, fumar, tocar a face ou o cabelo, e lidar com dinheiro, pratos sujos ou toalhas de mesa já utilizadas. Ao pôr as mesas, nunca se deve tocar as partes dos talheres que entram em contato com o alimento e os copos só podem ser manuseados pela haste ou pela base. Os pratos, copos e talheres devem ser carregados, igualmente, de maneira a não se tocar as superfícies que entram em contato com o alimento. Todos os pratos devem ser servidos utilizando-se os utensílios apropriados.

LIMPANDO E SANITIZANDO

Limpar se refere à remoção de sujeira ou partículas de alimento, ao passo que sanitizar envolve o uso de calor úmido ou agentes químicos para eliminar micro-organismos patogênicos. Para equipamentos que não podem ser imersos em uma pia, ou utensílios como facas

e tábuas de carne durante o preparo de alimentos, use pano embebido em solução sanitizadora duplamente forte para limpar e sanitizar entre um uso e outro. Iodo e cloro ativo são agentes sanitizantes comuns, e, para a finalização de assepsia, deve-se sempre usar álcool composto de 70%.

Os equipamentos pequenos, ferramentas, panelas, pratos, talheres e copos devem ser colocados na máquina de lavar pratos ou lavados manualmente numa pia de três compartimentos. Depois da sanitização, o equipamento e o material de mesa – pratos, talheres e copos – devem secar ao ar, porque usar papel ou panos de prato pode resultar em contaminação cruzada.

Cuidadosos procedimentos de sanitização, manuseio adequado dos alimentos e instalações bem cuidadas se combinam para prevenir infestações de germes. Tome todas as providências necessárias para impedir a instalação dos vários agentes patogênicos.

segurança na cozinha

Além das precauções necessárias contra doenças causadas por alimentos, deve-se também tomar cuidado para evitar acidentes com o pessoal e com os clientes. Para tal, devem ser tomadas as seguintes medidas de segurança.

SAÚDE E HIGIENE

Verificar a boa saúde geral fazendo check-ups regularmente. Não manusear alimentos quando doente. Manter queimaduras ou cortes na pele cobertos com bandagem limpa, à prova de água. Cobrir a face com um lenço de papel quando tossir ou espirrar e lavar as mãos em seguida.

Manter o cabelo limpo e preso, se necessário. As unhas das mãos devem ser curtas e bem cuidadas, sem esmalte. As mãos não devem tocar nem a face nem o cabelo durante o preparo dos alimentos.

SEGURANÇA CONTRA FOGO

São necessários apenas alguns segundos para que uma simples faísca se transforme em um enorme incêndio. É fácil imaginar, em qualquer cozinha movimentada, fogo na gordura, fogo elétrico ou até mesmo uma lata de lixo cheia de papel em chamas quando se atira nela, descuidadamente, um fósforo aceso. Deve ser preparado um

plano de segurança completo, que passe a fazer parte do treinamento de todos os funcionários.

O primeiro passo a tomar é certificar-se de que todo o pessoal sabe onde se localizam os perigos potenciais de incêndio. Certifique-se de que todo o equipamento está de acordo com a lei. Fios elétricos descascados ou expostos e tomadas defeituosas podem, facilmente, causar incêndios. Tomadas sobrecarregadas são outras culpadas comuns. O treinamento completo é essencial. Todos devem saber o que fazer em caso de incêndio. Instrua o pessoal da cozinha sobre a maneira correta de manusear o fogo na grelha ou na gordura.

Coloque extintores de incêndio em áreas de fácil acesso. É essencial que seja feita uma manutenção adequada deles e haja inspeções regulares dos bombeiros. As saídas de todas as áreas do estabelecimento devem ser fáceis de encontrar, livres de obstáculos e funcionais.

Treinamento integral é essencial. Todos precisam saber como agir em caso de incêndio. Seus clientes vão contar com você e com sua equipe para orientá-los sobre como proceder. Instrua sua equipe de cozinha a respeito da maneira correta de lidar com fogo de grelha e com fogo em gordura. (Acima de tudo, garanta que todos saibam que jamais devem tentar apagar um incêndio na gordura, químico ou elétrico jogando água nas

chamas.) É todos precisam saber o número de telefone dos bombeiros.

VESTINDO-SE PARA A SEGURANÇA

As várias partes do uniforme típico do chef desempenham papéis importantes para mantê-lo fora de perigo, pois ele opera em um ambiente potencialmente perigoso. Seu jaleco, por exemplo, é trespassado, o que cria uma barreira de tecido de duas camadas entre o peito e potenciais queimaduras com vapor, borrifos e derramamentos. O desenho também permite que o jaleco seja reabotoado do lado oposto para esconder quaisquer derramamentos. As mangas do jaleco são longas, para cobrir o braço tanto quanto possível, e as calças não devem ter bainhas, onde podem se alojar líquidos quentes.

Os chefs usam chapéus para prender o cabelo, impedindo que caia na comida, seja ele um toque branco alto ou um boné de seu time. Os chapéus também ajudam a absorver o suor da testa. Os lenços no pescoço também servem a esse último propósito.

O avental é usado para proteger o jaleco e as calças do excesso de manchas. A maior parte dos chefs usa toalhas laterais para proteger as mãos quando trabalham com panelas, pratos quentes ou outros equipamentos. As toalhas laterais usadas para erguer itens quentes devem estar secas, para oferecer proteção.

Recomendam-se sapatos de couro fortes com solas antiderrapantes pela proteção que oferecem e pelo suporte que dão aos pés.

Jalecos, calças, toalhas laterais, aventais e sapatos podem acumular bactérias, mofo e parasitas. Use água quente, um bom detergente e um sanitizador, como o bórax ou a água sanitária, para remover bactérias e sujeira.

drogas e álcool no local de trabalho

Um tópico final que é de grande importância no local de trabalho é o direito de todos os trabalhadores de estar livres dos riscos decorrentes da presença de um colega sob a influência de drogas ou álcool. O abuso de qualquer substância é uma preocupação séria, porque pode alterar ou prejudicar o desempenho. Os tempos

A AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA)

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária foi criada em 1999. É uma agência reguladora caracterizada pela independência administrativa, a estabilidade de seus dirigentes durante o período de mandato e a autonomia financeira. Na estrutura da Administração Pública Federal, a Agência está vinculada ao Ministério da Saúde, e esse relacionamento é regulado por Contrato de Gestão.

A finalidade institucional da Anvisa é promover a proteção da saúde da população por intermédio do controle sanitário da produção e da comercialização de produtos e serviços submetidos à vigilância sanitária, inclusive dos ambientes, dos processos, dos insumos e das tecnologias a eles relacionados. Além disso, a Anvisa exerce o controle de portos, aeroportos e fronteiras e a interlocução com o Ministério das Relações Exteriores e instituições estrangeiras para tratar de assuntos internacionais na área de vigilância sanitária.

Para mais informações sobre a organização, ver <http://www.anvisa.gov.br/>.

A NORMA 9050 DA ABNT

Esta norma estabelece critérios e parâmetros técnicos a serem observados quando do projeto, da construção, da instalação e da adaptação de edificações, mobiliário, espaços e equipamentos urbanos às condições de acessibilidade. Visa proporcionar a maior quantidade possível de pessoas, independentemente de idade, estatura ou limitação de mobilidade ou percepção, a utilização de maneira autônoma e segura do ambiente, edificações, mobiliário, equipamentos urbanos e elementos.

No Brasil, a política pública relativa à segurança e à saúde do trabalhador está a cargo do Ministério do Trabalho e Emprego. O órgão encarregado de conduzir essa política é o Departamento de Segurança e Saúde no Trabalho (DSST).

de reação se desaceleram, as inibições baixam e o julgamento fica prejudicado. As responsabilidades de um profissional em qualquer cozinha são grandes demais para permitir que alguém com um problema desses diminua o respeito e a confiança que você ganhou de seus clientes e pessoal.



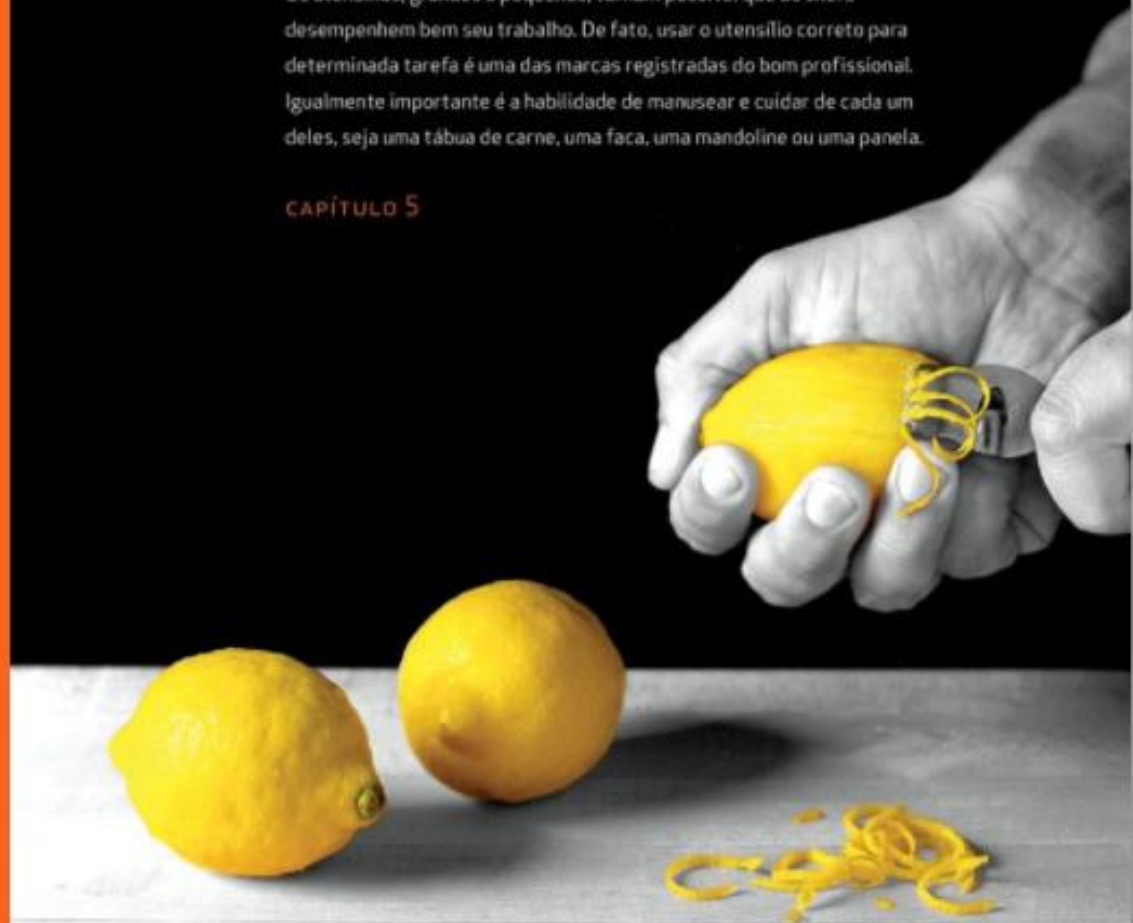
utensíli os e ingredientes na coz inha profissional

PARTE 2

identificação do equipamento

Os utensílios, grandes e pequenos, tornam possível que os chefs desempenhem bem seu trabalho. De fato, usar o utensílio correto para determinada tarefa é uma das marcas registradas do bom profissional. Igualmente importante é a habilidade de manusear e cuidar de cada um deles, seja uma tábua de carne, uma faca, uma mandoline ou uma panela.

CAPÍTULO 5



Facas

Um dos primeiros passos para tornar-se profissional é formar uma coleção pessoal de facas. Assim como um artista ou artesão reúne as ferramentas necessárias para pintar, esculpir ou desenhar, você precisará selecionar as facas que lhe permitirão desempenhar o trabalho de modo mais seguro e mais eficiente. As facas que você escolher se tornarão tão importantes quanto seus próprios dedos – serão, literalmente, uma extensão de suas próprias mãos.

1. **Manuseie as facas com respeito.** As facas podem sofrer danos se forem manuseadas sem cuidado. Embora as de boa qualidade sejam fabricadas para durar a vida inteira, mesmo essas acabarão apresentando defeitos se não forem bem cuidadas.
2. **Mantenha as facas afiadas.** Aprenda as técnicas apropriadas para afiar e amolar na pedra. A faca afiada não só apresenta melhor desempenho, como seu uso é mais seguro, porque o esforço para cortar o alimento é menor. Há muitas maneiras de amolar facas. De tempos em tempos, use uma pedra, uma máquina de afiar ou envie-as a um amolador profissional.
3. **Mantenha as facas limpas.** Limpe bem as facas, imediatamente depois de usá-las. É necessário higienizar a faca inteira, incluindo o cabo, o gavião e a lâmina, de modo que o utensílio não contamine os alimentos. Não lave facas na máquina de lavar pratos.
4. **Use procedimentos seguros para manusear facas.** Há padrões de comportamento para se usar as facas. Quando você estiver passando uma faca para alguém, coloque-a sobre a superfície de trabalho de modo que o cabo fique mais próximo da pessoa que vai pegá-la. Quando precisar carregar a faca de uma área da cozinha para outra, segure-a verticalmente, com a lâmina para baixo, ao seu lado, e o fio voltado para trás; além disso, avise as pessoas que você está passando com um instrumento cortante. Quando colocar a faca sobre uma superfície de trabalho, certifique-se de que nenhuma parte dela se estenda para fora da tábua ou da mesa de trabalho. Não cubra a faca com panos de cozinha, equipamento e coisas assim. Certifique-se de que a lâmina está voltada para dentro da borda da superfície de trabalho. Não tente pegar uma faca que está caindo.

5. **Use uma superfície adequada para cortar.** Cortar diretamente sobre superfícies de metal, vidro ou mármore vai cegar e, finalmente, danificar a lâmina da faca. Para evitar que isso ocorra, sempre use tábuas de plástico ou de fibra.
6. **Armazene as facas adequadamente.** Há diversas maneiras práticas e seguras de armazenar facas, inclusive em kits, rolos, fendas, cepos, racks e em prendedores magnetizados. Qualquer que seja o sistema de armazenamento, ele deve ser mantido tão limpo quanto as facas.

AS PARTES DE UMA FACA

Para selecionar uma faca de boa qualidade, que se ajuste bem à sua mão e seja adequada para a tarefa, você precisa ter um conhecimento adequado de suas diversas partes.

Lâminas

Atualmente, o material mais frequentemente usado para fabricar lâminas é o aço inoxidável de alto carbono. Mas há outros materiais disponíveis, como o aço inoxidável e o aço carbono.

Embora as lâminas de aço carbono aceitem melhor a afiação do que as de aço inoxidável ou de aço de alto carbono, elas perdem o fio mais rapidamente. Além disso, as lâminas de aço carbono perdem a cor quando entram em contato com alimentos ácidos. O metal é frágil e pode se quebrar facilmente sob pressão.

O aço inoxidável é bem mais forte do que o aço carbono, não perde a cor nem enferruja. É difícil conseguir uma boa afiação numa lâmina de aço inoxidável, embora, uma vez obtida, ela dure mais do que a afiação na lâmina de aço carbono.

O aço inoxidável de alto carbono é uma novidade relativamente recente, que combina as vantagens do aço carbono e do aço inoxidável. A porcentagem mais alta de carbono permite que a lâmina aceite e mantenha melhor a afiação.

O melhor tipo de lâmina para uso geral é a forjada a partir de uma única folha de metal e trabalhada de modo a diminuir uniformemente de grossura da espinha ao fio, sem qualquer chanfradura.

Há lâminas feitas pela combinação de duas folhas de metal. Os fios são, então, chanfrados ou acanelados.

Espigas

A espiga^{*} é a continuação da lâmina que se estende para dentro da empunhadura da faca. As facas usadas para trabalho pesado, como facas do chef ou cutelos, devem ter uma espiga inteira, ou seja, a espiga é quase tão longa quanto o cabo todo. Embora lâminas com espigas parciais não sejam tão duráveis, elas são aceitáveis nas facas usadas com menor frequência. Espigas estilo "rabo de rato" são muito mais estreitas do que a espinha da lâmina e encaixadas no cabo.

Cabos

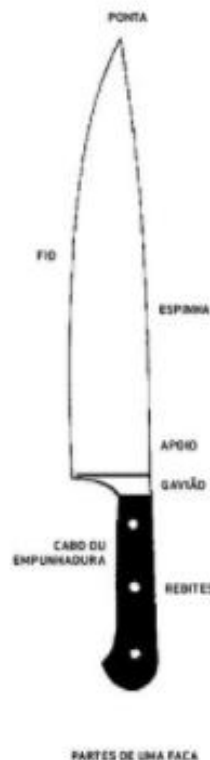
O material preferido para os cabos ou empunhaduras de facas é o jacarandá, por ser extremamente duro e ter uma grã muito fechada ou fina, o que ajuda a prevenir fendas e rachaduras. Impregnar a madeira com plástico protege o cabo das avarias causadas pela contínua exposição à água e detergentes. O cabo deve encaixar-se na mão confortavelmente. Se isso ocorrer, reduz-se a fadiga.

Rebites

Os rebites de metal são, geralmente, usados para prender as espigas ao cabo. Devem ser bem lisos e ficar rentes à superfície da empunhadura.

Gaviões

Em algumas facas há um colarinho ou haste, chamado gavião, no ponto em que a lâmina encontra a empunhadura. É sinal de faca bem-feita. O gavião ajuda a equilibrar a faca e protege a mão de escorregadelas acidentais. Algumas facas podem ter um colarinho que parece um gavião, mas, na verdade, é uma peça separada pregada ao cabo. Essas facas tendem a desestruturar-se facilmente e devem ser evitadas.



^{*}O termo *almo* também é empregado para esta parte. (N.E.)

tipos de faca Há uma extensa gama de facas para desempenhar funções específicas. À medida que você vai trabalhando em cozinhas profissionais, seu kit de facas tende a crescer, abrangendo não só as básicas – faca de chef ou faca francesa, faca de desossar,

faca de legumes, faca trinchant –, mas também várias facas especiais. A lista que se segue pretende ser um guia de facas encontradas em praticamente qualquer kit de facas bem montado.



Facas de cozinha comuns

NOME(S)	CARACTERÍSTICAS	USOS COMUNS
Faca do chef ou faca francesa	Lâmina de 8 a 12 polegadas de comprimento.	Com múltiplas finalidades, é usada para diversos tipos de tarefa, como picar, cortar (pedaços grandes a miúdos) e fatiar.
Faca multítipo	Menor e mais leve que a faca do chef, tem lâmina de 5 a 8 polegadas de comprimento.	Usada em várias tarefas de corte mais leve.
Faca de ofício (faca de legumes)	Lâmina de 2 a 4 polegadas de comprimento.	Aparar e cortar frutas e vegetais.
Faca de desossar	Lâmina rígida, mais fina e mais curta do que a da faca do chef, com cerca de 6 polegadas de comprimento.	Separar a carne crua do osso.
Faca para filetar	Semelhante, em forma e em tamanho, à faca de desossar, mas mais fina e com lâmina mais flexível.	Cortar filés de peixe.
Faca trinchant	Lâmina longa e com ponta arredondada; a lâmina lisa ou serrilhada pode ser flexível ou rígida, afilada ou arredondada ou, ainda, canelada.	Fatiar carne cozida; indicada também para fatiar alimentos como salmão defumado.
Cutelo	Pesado a ponto de cortar ossos; lâmina retangular; tamanho variável de acordo com o uso que se quer fazer dele.	Cortar peças maiores e/ou mais resistentes e ossos. Na culinária oriental também é usado para cortes finos.
Faca para tornear (tourne)	Semelhante à faca de legumes; tem a lâmina curvada, o que facilita o corte de superfícies curvas de determinados vegetais e cogumelos.	Tornear vegetais e cogumelos.

AMOLAÇÃO E AFIÇÃO

O segredo para o uso apropriado e eficiente de qualquer faca é certificar-se de que está amolada. Uma faca com a lâmina afiada sempre trabalha melhor e com mais segurança, pois corta facilmente. As lâminas das facas são afiadas numa pedra de amolar e a manutenção, entre uma afiação e outra, é feita amolando-as com uma chaira.

As pedras de amolar são essenciais para a manutenção adequada das facas. Amole a lâmina passando o fio sobre a pedra num ângulo de 20°. A granulação – o grau de aspereza ou finura da superfície da pedra – desgasta o fio da lâmina, afiando-o. Ao amolar a faca, comece sempre usando a superfície mais áspera da pedra, e depois passe para as superfícies mais finas.

Deve-se usar uma pedra com granulação fina para facas para desossar e outros utensílios dos quais se exige uma lâmina particularmente afiada. A maior parte das pedras pode ser usada seca ou umedificada com água ou óleo mineral.

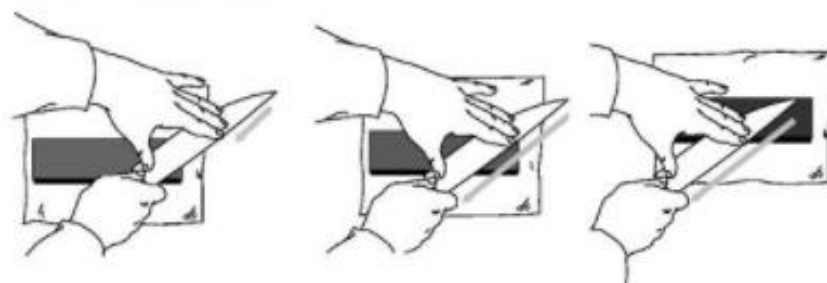
As pedras combinadas (carborundum) têm um lado fino e um lado médio. As pedras de três faces (Arkansas) estão disponíveis com muitos graus de aspereza. Algumas consistem em três pedras, com graus variáveis de aspereza, montadas em uma roda. As pedras de diamante industrial também estão disponíveis. Embora caras, são as preferidas de alguns chefs, que julgam que essas pedras afiam melhor a lâmina.

As opiniões divergem sobre se a lâmina da faca deve ser passada sobre a pedra do cabo para a ponta ou da ponta para o cabo. Mas a maior parte dos chefs concorda que a consistência na direção do movimento usado para passar a lâmina sobre a pedra é importante.

Antes de usar a pedra, certifique-se de que ela está apoiada de modo estável. Não importa qual seja o método, tenha em mente as seguintes diretrizes:

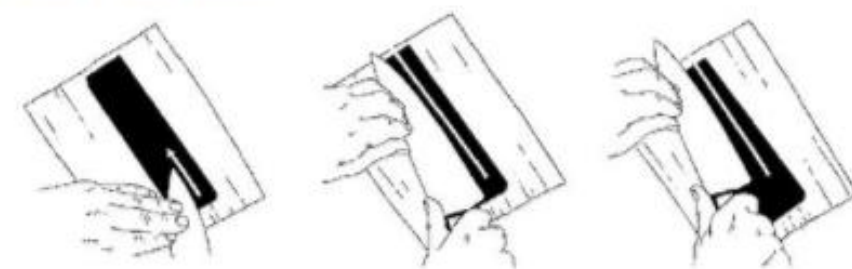
1. Faça seu mise en place.
2. Apoie a pedra de modo que não escorregue enquanto você trabalha. Pedras combinadas ou diamante devem ser colocadas sobre um pano úmido ou estelira de silicone. A de três faces é giratória, e pode ser travada em determinada posição, ficando imóvel.
3. Lubrifique a pedra com óleo mineral ou água. Utilize sempre o mesmo tipo de lubrificante. A água ou o óleo mineral ajudam a reduzir a fricção enquanto você amola a faca. O calor criado pela fricção não parece significativo, mas pode acabar danificando a lâmina.
4. Comece amolando o fio da lâmina na granulação mais grossa. Quanto mais cega for a lâmina, mais áspera deve ser a pedra.
5. Passe a lâmina toda sobre a superfície da pedra, mantendo pressão uniforme sobre a faca. Segure a faca no ângulo correto enquanto trabalha. Um ângulo de 20° é adequado para facas de chef e outras com lâminas semelhantes. Você pode precisar ajustar o ângulo em alguns graus para amolar lâminas mais finas adequadamente, como as facas para fatiar ou lâminas mais grossas, como cutelos.
6. Amole a lâmina sempre na mesma direção. Isso assegura que o fio permaneça liso e no alinhamento apropriado.
7. Faça igual número de movimentos e aplique pressão igual em cada lado da lâmina. Não amole demais em pedras de granulação grossa: depois de cerca de dez movimentos em cada lado da lâmina, passe para a granulação mais fina seguinte.
8. Termine de amolar na pedra mais fina, e depois lave e seque inteiramente a faca antes de usá-la ou guardá-la.

Amolação – Primeiro método



1. Use quatro dedos da mão guia para manter pressão constante sobre a faca.
2. Movimente a faca suavemente sobre a pedra.
3. Retire a faca da pedra brandamente. Vire a faca e repita todo o processo do outro lado.

Amolação – Segundo método



1. Empurre a lâmina sobre a superfície da pedra, usando a mão guia para manter a pressão uniforme.
2. Continue empurrando todo o comprimento da lâmina sobre a pedra.
3. Retire a faca da pedra suavemente. Vire a faca e repita todo o processo do outro lado.

chairas A chaira deve ser usada imediatamente após a afiação da lâmina com uma pedra, e também entre afiações, para manter os fios alinhados. O comprimento da superfície de trabalho da chaira pode ir de três polegadas, numa versão de bolso, a mais de catorze polegadas. O material tradicional para a chaira é o aço duro. Também são encontradas no mercado chairas feitas com outros materiais, como vidro, cerâmica e superfícies impregnadas de diamante.

As chairas podem ter granulação grossa, média e fina, e algumas são magnéticas, o que ajuda a lâmina a manter o alinhamento apropriado, e também coleta aparas de metal. A guarda ou punho, entre a chaira e o cabo, protege o usuário, e um anel na ponta do cabo pode ser usado para pendurá-la.

Usa-se a chaira segurando a faca quase verticalmente, com a lâmina em um ângulo de 20°, apoiada no lado interno. A lâmina deve ser puxada ao longo de todo o comprimento da chaira.



Terha em mente a seguinte orientação:

- Enquanto trabalha, você deve ter bastante espaço, e ficar em pé com o peso distribuído uniformemente. Segure a chaira com o polegar e os dedos atrás da guarda.
- Puxe a lâmina ao longo da chaira, de modo que toda a borda toque a chaira. Trabalhe na mesma direção em cada lado da lâmina, para manter o fio reto.
- Mantenha a mesma pressão para evitar desgastar o metal no centro da lâmina o que, com o tempo,

poderia criar uma curva. Mantenha a lâmina em um ângulo de 20° com a chaira.

- Use um toque leve, com movimentos uniformes e consistentes. Delte a lâmina na chaira; não bata uma na outra. Procure produzir um som leve: se ouvir um rangido, significa que você está aplicando pressão demais.
- Repita os movimentos no lado oposto da borda para endireitá-la de modo adequado. Se a lâmina precisar de mais de cinco passadas por lado na chaira, ela provavelmente precisa ser afiada numa pedra.

Amolando na chaira - Primeiro método



1. Comece com a faca quase vertical, com a lâmina sobre o lado interno da chaira.
2. Rode o pulso da mão que segura a faca à medida que a lâmina se move ao longo da chaira em um movimento para baixo.
3. Mantenha a lâmina em contato com a chaira até que a ponta saia da chaira. Repita o processo com a lâmina apoiada no lado externo da chaira.

Amolando na chaira - Segundo método



1. Segure a chaira numa posição quase vertical, com a ponta apoiada em uma superfície não escorregadia.
2. Mantenha a pressão leve e use o braço, não o pulso, para passar a faca ao longo da haste da chaira em um movimento contínuo e suave.
3. Termine a primeira passada puxando a lâmina ao longo da haste até chegar à ponta e passar também por ela. Repita o processo, dessa vez com a lâmina do outro lado da chaira.

utensílios manuais O objetivo de usar utensílios específicos é tornar suas tarefas manuais mais fáceis e mais eficientes. O kit de ficas também abrange diversos pequenos utensílios. Os tipos e gêneros dessas

ferramentas são tantos que é impossível mencionar todos aqui. Preparos específicos é que vão sinalizar ao chef o utensílio necessário; além disso, cada chef tem suas preferências pessoais.



Utensílios manuais mais comuns

NOME	CARACTERÍSTICAS	USOS COMUNS
Descascador com lâmina giratória ou rotativa	A lâmina pode ser segurada tanto na vertical como na horizontal. Lâmina com 2 a 3 polegadas de comprimento.	Descascar frutas, legumes e tubérculos. Sua articulação giratória se adapta aos contornos dos ingredientes.
Boleador (<i>culière parisienne</i>)	Pode ter uma ou duas colheres de diferentes tamanhos, entre um terço e três quartos de polegada de diâmetro.	Esculpir pedaços arredondados ou ovais de legumes, tubérculos, cogumelos e frutas.
Garfo trinchante	Garfo com dois dentes longos de aproximadamente 4 a 6 polegadas de comprimento.	Testar o ponto de assados; transportar alimentos prontos à tábua de carne ou ao prato de servir; manter fixo um ingrediente que está sendo trinchado.
Espátula de confeitiro (com e sem angulação) (<i>palette knife</i>)	Utensílio flexível com ponta arredondada; pode ser perfurada ou não. Lâmina de 4 a 5 polegadas de comprimento e meia polegada ou três quartos de polegada de largura.	Na cozinha ou na confeitaria, espalhar recheios e coberturas; ajudar a enfeitar; fatiar; e inúmeras outras funções.
Batedores (<i>fouets</i>)	São esféricos e aramados, para incorporar ar e fazer espuma. Batedores de molho são mais finos e em geral seus arames são mais espessos.	Bater e misturar.
Espátula de cozinha (espátula para frituras/grelhados/chapa)	Lâmina em forma de cinzel, com 9 a 10 polegadas de comprimento e 3 a 4 polegadas de largura, com cabo curto.	Virar ou suspender alimentos em grelhas, churros, broilers e chapas.

CUIDADOS E LIMPEZA DE ROLOS DE MACARRÃO

Os rolos de macarrão são feitos de madeira dura, de granulação firme, que impede a penetração de gorduras e aromatizantes usados em massas. Eles nunca devem ser lavados com água. Fazer isso pode estragá-los, empesando ou distorcendo o grão da madeira. Use sempre um pano seco para limpar o rolo de macarrão, imediatamente após o uso. Se houver imperfeições em sua superfície, a massa que for aberta também apresentará imperfeições.

Os dois tipos básicos de rolo de macarrão são o francês (*bastão*) e o com alças. O francês consiste em um longo cilindro (de madeira, inox, cromado, silicone, entre outros materiais) rolando sobre a massa com as palmas das mãos. O segundo tipo é mais pesado e largo. Ele tem um orifício no centro do cilindro pelo qual passa uma vara de metal que sustenta as duas alças de madeira.

equipamentos para medir Na cozinha profissional, as medidas são determinadas de muitas maneiras diferentes. Por isso, é importante ter equipamento calibrado para mensurações de volume de ingredientes líquidos e secos, tanto para o sistema de medidas americano como para o sistema métrico, assim como várias balanças para a mensuração precisa do peso.

Entre os equipamentos mais úteis e comuns para medir estão: os copos ou as jarras medidoras (usadas para medir líquidos); as balanças de mola, de dois pratos e eletrônicas (usadas para pesar ingredientes, para o preparo e controle das porções); os termômetros de leitura instantânea, para caldas e tipo espeto (usados para medir temperaturas internas); e as colheres medidoras.



peneiras e coadores As peneiras e os coadores são usados para peneirar, arejar e ajudar a remover quaisquer grandes impurezas de ingredientes secos. Também são usados para escorrer ou fazer purê de alimentos cozidos ou crus. A malha delicada de alguns coadores é muito vulnerável: nunca os deixe dentro da pia cheia de panelas, onde podem ser amassados ou rompidos.

O passador é um tipo de coador usado para fazer purê de alimentos macios. Uma lâmina chata e curva gira sobre um disco preso a uma manivela operada manualmente. A maior parte dos modelos profissionais tem discos intercambiáveis com orifícios de diversos tamanhos. A peneira em forma de tambor (tambor) consiste em uma malha de aço estanhado, náilon ou aço inoxidável esticada em uma moldura de alumínio ou madeira. É usada para peneirar ou fazer purê. A peneira

cônica (chinois) é usada para coar ou fazer purê. As aberturas no cone podem ser de diversos tamanhos, de muito grandes a muito pequenas. O coador de macarrão, disponível em diversos tamanhos, é uma peneira de aço inoxidável ou alumínio, com ou sem base, usada para coar ou escorrer alimentos. No espremedor podem ser colocados alimentos cozidos, em geral batatas: uma placa no final de uma alavanca empurra o alimento através dos orifícios. A musselina é um tecido leve, fino, frequentemente usado ao mesmo tempo ou no lugar de uma peneira cônica. É essencial para coar alguns molhos e também é usada para fazer sochês. Antes de ser usada, a musselina deve ser bem enxaguada em água quente, depois em água fria, para remover quaisquer fibras soltas. A musselina também adere melhor à lateral de tigelas, peneiras, etc. quando está úmida.



panelas, caçarolas e formas

Para fazer panelas, caçarolas e formas são usados vários materiais e combinações de materiais. Como forma e função estão estreitamente relacionados, é importante escolher o equipamento apropriado para a tarefa a desempenhar.

As panelas feitas de cobre transferem o calor de modo rápido e uniforme: como o contato direto com o cobre afeta a cor e a consistência de muitos alimentos, as panelas de cobre geralmente são revestidas. (Uma exceção é a panela usada para fazer geleias, gelatinas, chocolates e outros pratos com muito açúcar, muitas vezes chamada panela das conservas.) É preciso muito cuidado para não arranhar os revestimentos feitos de metal mole, como o estanho. Se o revestimento for arranhado ou se desgastar, pode ser refeito. O cobre também tende a perder a cor rapidamente; mantê-lo de modo apropriado requer bastante tempo e trabalho.

O ferro fundido tem a capacidade de reter bem o calor e transmiti-lo de modo uniforme. O metal é um pouco quebradiço (a menos que revestido de esmalte) e deve ser tratado com cuidado para evitar furos, arranhões e ferrugem. O aço inoxidável não é bom condutor de calor, mas é usado com frequência porque apresenta outras

vantagens, inclusive a manutenção fácil. Outras metais, como alumínio ou cobre, muitas vezes são revestidos com aço inoxidável para melhorar a condução do calor. O aço inoxidável não reage com os alimentos: por exemplo, os molhos brancos permanecerão muito brancos ou de cor marfim.

As caçarolas de aço azul, aço preto, aço comprimido ou aço enrolado tendem à descoloração, mas transmitem o calor muito rapidamente. Em geral, são finas e, frequentemente, as preferidas para fazer salteados. O alumínio também é um excelente condutor de calor, entretanto, é um metal brando, que se gasta rapidamente. Quando uma colher de metal ou batedor é usado para misturar um molho branco ou de cor clara, uma sopa ou um fundo em uma panela de alumínio, o alimento pode ficar acinzentado. O alumínio anodizado ou tratado tende a não reagir com os alimentos e é um dos metais mais populares nas cozinhas contemporâneas.

Os revestimentos antiaderentes têm alguma utilidade nas cozinhas profissionais, especialmente nos restaurantes que oferecem alimentos cozidos com menos gordura e óleo. Essas superfícies não são tão robustas como os revestimentos de metal.

OS CUIDADOS E A LIMPEZA APROPRIADA DAS PANELAS DE COBRE

Esta técnica para limpeza e brilho das panelas de cobre foi usada por chefs durante muitos anos e ainda é a preferida por ser rápida, barata e eficiente. Misture partes iguais de farinha e sal, depois adicione vinagre branco destilado em quantidade suficiente para formar uma pasta. O vinagre vai reagir com o cobre para retirar qualquer descoloração causada pela oxidação e pelo calor. Qualquer outro ácido, como suco de limão, também funciona, mas o vinagre branco é, em geral, a escolha

mais econômica. O sal atua como areador, e a farinha dá a liga. Cubra a superfície de cobre completamente com essa pasta, depois massageie vigorosamente com um pano. Limpe o interior das superfícies de cocção como faria com outras panelas, esfregando levemente com uma esponja de aço e detergente.

NOTA: As travessas e utensílios para servir, mais delicados, devem ser limpos com um polidor comercial sem abrasivos, para evitar arranhões.

Panelas e caçarolas para cozinhar no fogão

NOME	CARACTERÍSTICAS
Caldeirão	Panela grande, mais alta do que larga, com lados retos; pode ter uma torneira. Comumente utilizada no preparo de fundos.
Caçarola	Possui lados retos ou ligeiramente arredondados e um único cabo longo.
Sauce pot	Semelhante ao caldeirão no formato, porém não tão grande; possui lados retos e duas alças laterais. Comum o uso para produção de molhos.
Rondeau	Panela larga, rasa e com duas alças. Quando feita de ferro fundido, é conhecida como grissolot; pode ter um único cabo longo em vez de duas alças laterais. Um braseiro é semelhante; pode ser quadrado em vez de redondo.
Sauteuse	Frigideira rasa com laterais abertas e um único cabo longo.
Sautoir (frigideira para frituras)	Frigideira rasa com dois lados retos e um único cabo longo.
Frigideira para omelete/ crêpe (crêpeira)	Frigideira rasa com os lados bastante baixos e ligeiramente inclinados; a maioria delas é feita de aço enrolado ou azul.
Banho-maria (fervedor duplo)	Panelas duplas com um único cabo longo. A expressão banho-maria também se refere a recipientes de aço inoxidável usados para colocar alimentos em um balcão de banho-maria.
Chapa	Lisa e sem lados; pode fazer parte do fogão.
Escalfador de peixes	Longa e estreita com lados retos; inclui placa perfurada para acomodar o peixe.
Panela de vapor	Par de panelas encaixadas; a panela superior tem tampa e o fundo perfurado. Pode também consistir em cestos de bambu com uma tampa bem ajustada.

PREPARANDO AS PANELAS PARA USO

Os chefs que usam panelas feitas de ferro fundido ou aço enrolado frequentemente preparam as panelas para selar os poros. A preparação preserva a superfície de cocção e cria um revestimento antiaderente. Para preparar a panela, despeje óleo suficiente para revestir de modo uniforme o fundo com espessura de aproximadamente 5 mm. Coloque a panela no forno a 149 °C, por

uma hora. Retire a panela do forno e espere esfriar. Seque o excesso de óleo com toalhas de papel. Repita o procedimento com frequência suficiente para renovar o revestimento. Para limpar uma panela assim preparada, use toalhas de papel para esfregar sal sobre sua superfície até que as partículas de alimento tenham sido removidas.

panelas e caçarolas para cozinhar no fogão

Panelas e caçarolas usadas sobre o fogão podem ser feitas de muitos materiais, mas precisam suportar o calor direto da chama. Uma panela malfeita terá pontos fracos e logo se deformará. A escolha do material depende basicamente da preferência do chef. A condutividade do calor e a homogeneidade da transferência de calor são aspectos importantes a levar em conta, bem como a manutenção do produto; por exemplo, o cobre é muito bom no que se refere à condutividade do calor, mas sua manutenção exige bastante tempo e esforço. Panelas

antiaderentes podem ser úteis em alguns casos, mas sua superfície não é tão resistente como o metal; assim, uma alternativa à panela antiaderente seriam as de ferro fundido. Panelas de aço inox, aço preto, aço comprimido ou aço enrolado são sempre preferíveis para preparar frituras por que respondem melhor a mudanças de temperatura.

Quando tiver de escolher uma panela, considere as informações apresentadas a seguir.

1. Escolha o tamanho apropriado para o alimento que será cozido. Conheça bem a capacidade das várias panelas, caçarolas e formas. Se muitos pedaços de

carne forem amontoados em uma sauteuse, não ficarão adequadamente dourados. Contudo, se a sauteuse for grande demais, o *fond* (a gordura caramelizada da carne) pode se queimar. Se um peixe pequeno for escalfado numa panela grande, o *cuisson* (líquido de cocção) não terá a intensidade de sabor adequada.

2. Escolha o material apropriado para a técnica de cocção. A experiência demonstrou, e a ciência verificou, que certas técnicas de cocção dão melhores resultados quando usadas com determinados materiais. Por exemplo, os alimentos salteados requerem panelas que transmitam calor rapidamente e sejam sensíveis a mudanças de temperatura. Por outro lado, os braseados requerem cozimento lon-

go, em fogo baixo, e é mais importante a panela transmitir o calor uniformemente e mantê-lo bem, do que responder rapidamente a mudanças de temperatura.

3. Use técnicas apropriadas de manuseio, limpeza e armazenagem. Evite submeter as panelas a calor extremo e mudanças rápidas de temperatura (por exemplo, colocando uma panela fumegante numa pia cheia de água) porque alguns materiais podem se deformar. Outros materiais podem ficar lascados ou até rachar se forem colocados sobre uma fonte de calor quando estão vazios ou se forem manuseados sem cuidado. As caçarolas e formas feitas de ferro fundido esmaltado ou aço são particularmente vulneráveis.



recipientes para cozinhar no forno

Os recipientes usados no forno são produzidos com os mesmos materiais básicos empregados para fazer as panelas e colheras utilizadas na parte superior do fogão: além desses materiais, também são usados barro vitrificado e não vitrificado, vidro e cerâmica. O calor do forno é menos intenso do que o do queimador, o que torna possível usar esses materiais mais delicados, sem risco de que rachem ou se despedacem. Os recipientes para o forno podem ser encontrados em muitas dife-

rentes espessuras de metal. Em geral, preferem-se os de fundo grosso porque transferem o calor com maior uniformidade. Em relação à condutividade do calor, alguns metais se aquecem mais rapidamente do que outros. O alumínio se aquece logo, mas pode queimar a comida se não for grosso o suficiente. Por outro lado, o aço inoxidável é mau condutor de calor, mas funciona melhor para assar se for menos grosso. O estanho é bom condutor de calor, ao passo que materiais como vidro, cerâmica e barro mantêm o calor, mas não o transferem bem.



(FOLHA DE FORMAS DE BAIXO PARA CIMA)
FORMA PARA MUFFINS, FORMA COM
FUNDO REMOVÍVEL E FORMAS PARA BOLO

FORMA
DESMONTÁVEL

FORMA DE
BUNDT/
GUGELHUPF



ASSADEIRA

FORMA PARA BOLO INGLÊS

FORMA PARA PATÉ EN CROÛTE

FORMA PARA
PÃO DE FORMA

PRATOS PARA GRATIN, FORMAS
PARA SUFLÊ/RAMEQUINS
(IDENTOS DOS PRATOS DE
GRATIN)

FORMA FLEXÍVEL DE SILICONE

Recipientes para cozinhar no forno

NOME	CARACTERÍSTICAS	USOS COMUNS
Assadeira	Forma retangular com lados de altura média; tem vários tamanhos.	Assar.
Tabuleiro	Recipiente muito raso; pode ser grande ou pequeno.	Assar; armazenar.
Cuba	Recipiente retangular, encontrado em diversos tamanhos. Em geral, os réchauds tipo chafin dishes e as respectivas cubas são de tamanho padrão, de modo que a maior parte delas se ajusta adequadamente.	Ocasionalmente, preparar alimentos, mas com maior frequência como recipiente para conservar alimentos em balcões de banho-maria, passthrough ("passthrn"), caixas térmicas ou câmaras de vapor/vaporizadores (steamers). Marinar carnes ou armazenar alimentos refrigerados.
Forma para patê	Forma retangular profunda; em geral tem dobradiças laterais para facilitar a retirada do patê. Pode ser encontrada em formatos especiais.	Preparar patê en croûte.
Forma para terrine	Retangular ou oval, com tampa. Tradicionalmente de barro, também pode ser de ferro fundido esmaltado.	Preparar ou modelar terrines.
Prato para gratinados	Prato raso oval feito de cerâmica, ferro fundido esmaltado ou aço esmaltado.	Preparar gratinados.
Ramequin	Pote redondo de cerâmica, com lados retos. Pode ter vários tamanhos.	Assar soufflés; às vezes, modelar soufflés congelados; servir molhos; assar crème brûlée; assar pudins; gratinados; e inúmeras outras utilidades.
Forma para timbale	Pequena e de metal ou cerâmica.	Modelar porções individuais de vários alimentos.
Forma flexível de silicone	Diferentes tamanhos e formatos.	Preparar alimentos em variados formatos; pode ser usada no forno e levada ao congelador.
Forma de bolo	Lados retos e disponível em diversos tamanhos e formatos. Pode ser usada em banho-maria.	Assar bolos, cheesecakes e alguns tipos de pão.
Forma desmontável	Semelhante à forma de bolo, mas com molas laterais para facilitar a remoção do bolo.	Assar bolos e tortas.

NOME	CARACTERÍSTICAS	USOS COMUNS
Forma com fundo removível	Rasa e com fundo removível. Os lados podem ser retos ou canelados e geralmente mais baixos que os da forma de torta. Pode ser redonda, quadrada ou retangular.	Assar tortas.
Forma para torta	Redonda e com laterais abertas. Mais profunda que a forma com fundo removível.	Assar tortas e quiches.
Forma para bolo inglês	Profunda e, em geral, retangular. Os lados podem ser retos ou ligeiramente abertos.	Assar bolo inglês, pães e bolo de carne.
Forma para pão de forma	Retangular e com tampa; produz pães com a parte de cima achatada.	Assar pão.
Forma para muffin	Forma canelada (depressões pequenas e arredondadas) de diferentes tamanhos.	Assar muffins e cupcakes.
Forma de bundt/ Gugelhupf	Arredondada, profunda e com furo no meio. Pode ter formatos decorados.	Assar bolos com formatos especiais.
Forma com furo no meio	Arredondada, profunda, com lados retos e furo no meio. Algumas são semelhantes às formas desmontáveis, com laterais removíveis.	Assar bolos com formatos especiais.

equipamentos grandes

Quando se trabalha com equipamentos grandes, é preciso tomar precauções, para maior segurança, e sempre fazer a manutenção e a limpeza adequadas.

1. Obtenha as instruções para a operação segura da máquina.
2. Antes de montar ou desmontar a máquina, desligue-a, depois retire-a da tomada.
3. Siga todos os procedimentos de segurança: certifique-se de que as tampas estão presas e que a máquina se encontra em posição estável.
4. Limpe e sanitize o equipamento depois de cada uso.
5. Certifique-se de que todas as peças do equipamento estão montadas adequadamente e tire o equipamento da tomada depois de cada uso.
6. Relate de imediato quaisquer problemas ou mau funcionamento, e avise os colegas de trabalho sobre o problema.

CALDEIRAS E PANEIS DE BANHO-MARIA

Caldeiras e painéis de banho-maria permitem que o chef prepare grande quantidade de comida com eficiência, pois o calor é aplicado em uma área muito maior do que seria possível se um único queimador fosse usado. Os tempos de cozimento frequentemente são mais curtos do que quando se usa o topo do fogão.

PANELA AUTOCLAVE Essa caldeira, seja ela grande ou menor – para ser colocada sobre a superfície de trabalho –, circula vapor através das paredes duplas, fornecendo calor uniforme. As unidades variam: podem ser inclinadas, isoladas, ou com torneiras ou tampas. Estão disponíveis no comércio em diversos tamanhos, e são excelentes para preparar caldos, sopas e molhos.

PANELA BASCULANTE Esta unidade grande, relativamente rasa, é usada para brasear e para preparar grandes quantidades de salteados de carnes ou vegetais ao mesmo tempo. A maior parte das panelas basculantes tem tampas, permitindo também o cozimento a vapor.

PANELA DE VAPOR À PRESSÃO A água é aquecida sob pressão em um compartimento selado, permitindo que chegue a temperaturas acima do ponto de ebulição, 100 °C. O tempo de cozimento é controlado por cronômetros automáticos, que abrem as válvulas de escape no final.

FORNO A VAPOR E CONVECÇÃO O vapor é gerado em uma caldeira e depois canalizado para a câmara de cocção, onde é descarregado sobre o alimento. A pressão não cresce na unidade, sendo continuamente esgotada, o que significa que a porta pode ser aberta a qualquer momento, sem perigo de escaldar ou queimar.

FRITADEIRA POR IMERSÃO Este equipamento consiste em um elemento aquecido a gás ou eletricidade, e um grande reservatório de aço inoxidável, onde fica a gordura. Um termostato permite que o usuário controle a temperatura da gordura. São usadas cestas com malhas de arame de aço inoxidável para baixar e erguer os alimentos da gordura.

FOGÕES E FORNOS

A parte superior do fogão é chamada mesa: o forno, em geral, está sob a mesa. Entretanto, pode haver diversas variações neste arranjo padrão. Mesas, a gás ou elétricas, podem ser encontradas em muitos tamanhos e com várias combinações de queimadores, *flot tops* (não confundir com chapas) e *ring tops*. Os fogões com queimadores e *ring tops* fornecem calor direto, fácil de mudar e controlar. Os *flot tops* fornecem calor indireto, que é mais uniforme e menos intenso que o direto. Os alimentos que precisam ser cozidos em fogo baixo por muito tempo, como os fundos, podem sê-lo com maior eficiência em um *flot top*. Unidades pequenas têm anéis de jatos de gás ou anéis removíveis em uma superfície plana, permitindo excelente controle do calor. Os fornos cozem os alimentos circundando-os com ar quente, uma fonte de calor mais uniforme e suave do que o calor direto de um queimador.

FOGÃO COM QUEIMADORES Este tipo de fogão tem um queimador individual estilo grelha, que permite ajustar o calor facilmente.

MESA COM CHAPA (FLAT TOP) Consiste em uma chapa grossa, de ferro fundido ou aço, colocada sobre a fonte de calor. Os *flot tops* fornecem calor relativamente uniforme e consistente, mas não permitem ajuste rápido da temperatura.

MESA COM CHAPAS MÓVEIS (RING TOP) É um *flot top* com chapas, que podem ser removidas para ampliar a abertura, fornecendo mais ou menos calor.

FOGÃO DE INDUÇÃO Este tipo de queimador conta com a atração magnética entre a parte superior do fogão e o aço ou ferro fundido da panela para gerar

calor. A parte superior do fogão, em si, permanece fria. O tempo de reação é significativamente mais rápido do que o dos queimadores tradicionais. Não podem ser usadas nele as panelas que contêm cobre ou alumínio.

FORNO A CONVECÇÃO No forno a convecção, os ventiladores forçam o ar quente a circular em torno do alimento, cozendo-o de modo uniforme e rápido. Alguns fornos a convecção têm a capacidade de introduzir umidade. Algumas características especiais podem incluir uma combinação de micro-ondas/infravermelhos e convecção.

FORNOS CONVENCIONAIS/DE PISO A fonte de calor está localizada na parte inferior do forno. O calor é conduzido para a cavidade. Os fornos convencionais podem estar localizados sob a mesa, ou como prateleiras individuais, uma acima da outra. Este último tipo é chamado forno *deck*, e o alimento é colocado diretamente em um *rack* de arame. Os fornos *deck* normalmente têm dois ou quatro andares, embora também se encontrem modelos com um único andar.

FORNO COMBINADO Este equipamento, que pode ser a gás ou eletricidade, é uma combinação de panela a vapor e forno a convecção. Pode ser usado no modo vapor, no modo convecção de ar quente ou no modo calor/vapor (combinação).

FORNO MICRO-ONDAS Este tipo de forno usa eletricidade para gerar radiação de micro-ondas, que cozinha ou reaquece os alimentos muito rapidamente. Alguns modelos também são fornos a convecção.

CHAPAS E GRELHAS

Dois outras características do forno/mesa, a chapa e a grelha, fazem parte da organização do serviço de alimentos comercial tradicional.

CHAPA Semelhante a uma mesa com *flot top*, a chapa tem a fonte de calor sob uma grossa chapa de metal, em geral de ferro fundido ou de aço. O alimento é cozido diretamente nessa superfície.

GRELHA/SALAMANDRA Na grelha, a fonte de calor está localizada embaixo da grade; na salamandra, a fonte de calor está acima. Alguns tipos têm grades ajustáveis, o que permite que o alimento seja elevado ou baixado, para controlar a velocidade de cozimento. Algumas grelhas usam madeira ou carvão,

ou ambos, mas as dos restaurantes frequentemente são a gás ou a eletricidade, com "pedras" de cerâmica que criam uma camada de carvão, produzindo o efeito de uma grelha a carvão. As salamandras são pequenas grelhas, usadas sobretudo para finalização ou dourar alimentos.

DEFUMADORES

O defumador verdadeiro trata os alimentos com fumaça e pode ser operado tanto em temperaturas frias como quentes. Em geral, os defumadores têm prateleiras ou ganchos, o que permite que os alimentos sejam defumados de modo uniforme.

EQUIPAMENTO DE REFRIGERAÇÃO

É essencial que qualquer operação alimentar mantenha um armazenamento refrigerado adequado. Portanto, o menu e o armazenamento devem ser avaliados e coordenados. Todas as unidades devem ser corretamente mantidas, o que significa fazer a limpeza completa com regularidade.

CÂMARA DE REFRIGERAÇÃO É a maior unidade de refrigeração e quase sempre tem prateleiras ao longo das paredes. É possível dividi-la em zonas com diferentes níveis de temperatura e umidade, para que se possam armazenar adequadamente vários alimentos. Algumas são grandes o bastante para acomodar carrinhos para armazenamento adicional. Outras unidades têm portas para facilitar o acesso aos itens de necessidade mais frequente. As câmaras refrigeradas podem estar situadas na cozinha ou fora dela.

REFRIGERADOR REACH-IN Pode ser uma única unidade ou parte de um banco de unidades, e está disponível em muitos tamanhos. As unidades com portas correias são particularmente úteis na área da despensa, onde os itens frios podem ser apanhados pelos garçons, conforme necessário.

REFRIGERAÇÃO ON-SITE Gavetas refrigeradas ou sob o balcão, que permitem que os alimentos na linha sejam mantidos à temperatura apropriada.

REFRIGERAÇÃO PORTÁTIL Carrinho refrigerado que pode ser colocado onde for necessário.

REFRIGERAÇÃO PARA EXPOSIÇÃO Recipientes para exposição que, geralmente, são usados na sala de jantar para sobremesas, saladas ou em balcões de saladas.

Equipamentos para triturar, fatiar, misturar e amassar Os equipamentos para triturar, fatiar, misturar e amassar são, potencialmente, muito perigosos. Como são essenciais para várias operações diferentes, todos os chefs devem ter condições de usá-los com confiança.

MANDOLIN OU MANDOLINE



PROCESSADOR DE ALIMENTOS



BATEDEIRA E ACESSÓRIOS

MIXER



LIQUIDIFICADOR



equipamentos para triturar, fatiar, misturar e amassar

Equipamentos para tritar, fatiar, misturar e amassar

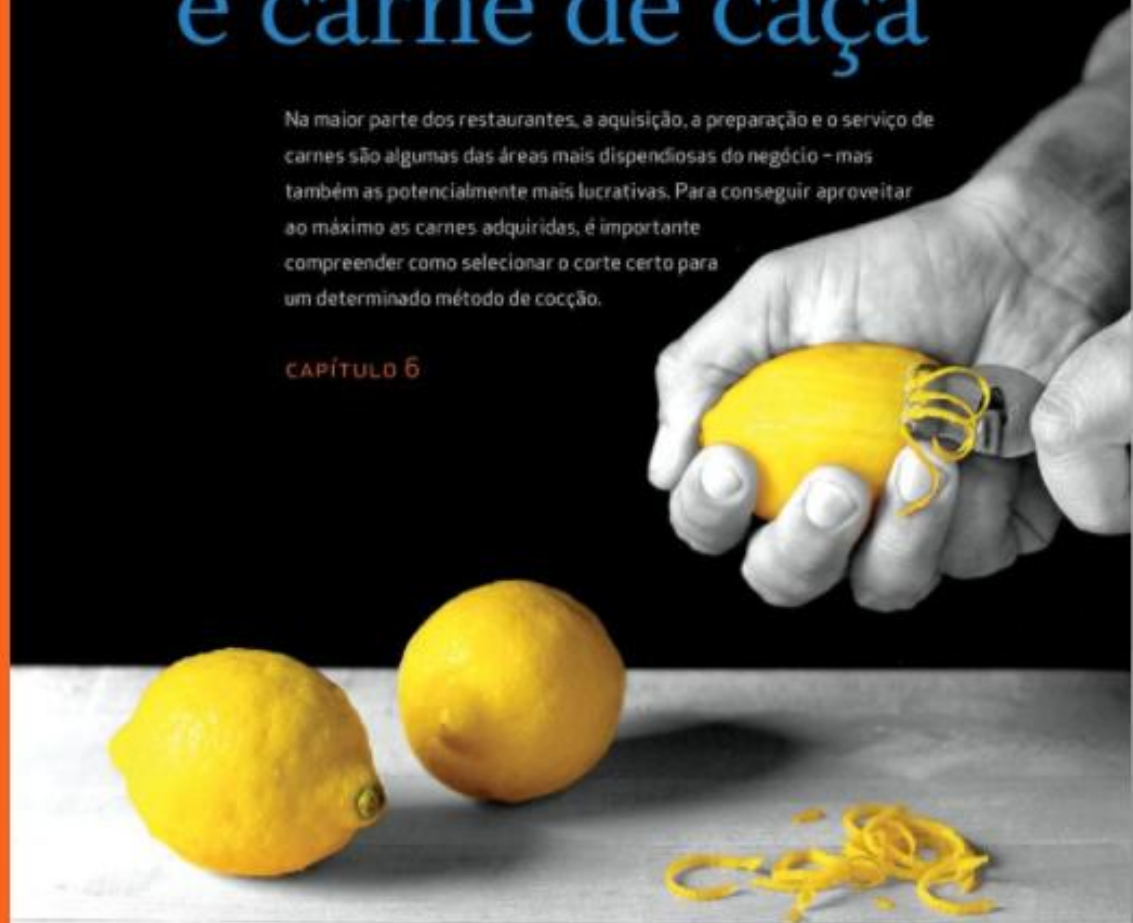
NOME	CARACTERÍSTICAS	USOS COMUNS
Liquidificador	Consiste em uma base (na qual fica o motor) e um jarro removível com tampa que tem, no fundo, uma lâmina semelhante a uma hélice. Os controles de velocidade estão na base. Os jarros podem ser de aço inoxidável, plástico ou vidro e estão disponíveis em várias capacidades.	Excelente para preparar purês, liquidificar e emulsificar alimentos.
Processador de alimentos	Com motor separado do recipiente, das lâminas e da tampa. Pode vir com discos extras para cortes especiais.	Fazer purê, misturar, emulsificar, esmagar, amassar, fatiar, cortar em julienne e desfiar alimentos.
Mixer/misturador portátil	Longo e delgado; parece um liquidificador invertido. O motor fica na parte superior e geralmente funciona a uma única velocidade. Uma alça plástica com interruptor liga/desliga está unida à parte superior do motor. Uma haste de aço inoxidável sai do motor e termina com a lâmina, que é imersa no alimento.	Fazer purê, liquidificar e emulsificar grandes quantidades de alimento diretamente no recipiente de cocção.
Processador de alimentos vertical	O motor fica na base e permanentemente ligado a uma tigela com as lâminas. Como dispositivo de segurança, a tampa, presa por uma dobradiça, tem de estar bem fechada antes de a unidade começar a funcionar.	Triturar, bater, emulsificar, misturar ou esmagar grandes quantidades de alimento.
Picador de alimentos/ processador	O alimento é colocado em uma tigela giratória que passa sob uma tampa, onde lâminas o picam. Alguns modelos têm tremonhas ou tubos de alimentação e discos intercambiáveis para fatiar e ralar. Disponíveis em modelos de mesa ou de chão.	Picar grandes quantidades de comida; com discos especiais, pode fatiar ou ralar.

NOME	CARACTERÍSTICAS	USOS COMUNS
Fatiador de alimentos/carne	Um transportador move o alimento para a frente e para trás contra uma lâmina circular que, geralmente, é feita de aço inoxidável. Há uma guarda como dispositivo de segurança.	Fatiar alimentos uniformemente.
Mandoline	Lâminas de aço de alto carbono. Alavancas ajustam as lâminas para atingir o corte e a espessura desejados. Há uma guarda como dispositivo de segurança.	Cortar em fatias, em julienne, gaufrettes e bastonetes.
Batedeira	Máquina elétrica com grandes tigelas de tamanhos variados. Vem com diversos batedores. A tigela é encaixada, e o batedor gira a massa.	Misturar, bater, sovar, amassar.
Moedor de carne	Pode ser uma máquina específica ou um acessório para batedeira. Deve ter discos de tamanhos variados; em geral, apresenta uma bandeja de alimentação e um empurrador de carne.	Moor; rechear linguiças (com adaptador).

identificação de carnes, aves e carne de caça

Na maior parte dos restaurantes, a aquisição, a preparação e o serviço de carnes são algumas das áreas mais dispendiosas do negócio – mas também as potencialmente mais lucrativas. Para conseguir aproveitar ao máximo as carnes adquiridas, é importante compreender como seleccionar o corte certo para um determinado método de cocção.

CAPÍTULO 6



apresentação*

Este capítulo explora o mundo das carnes, que também sofreu as mudanças dos tempos. A Wessel foi fundada por meu pai em 1958, e assim pudemos acompanhar de perto toda a evolução de nosso ramo. Nos anos 1960, ninguém conhecia a picanha, carne-símbolo dos churrascos a partir de 1980. Churrasco em São Paulo era uma fina fatia de contrafilé, que ficava de molho em uma vinagrete de cebola, alho, saizinha, vinagre e óleo. Não acredita? Pergunte a seu pai. Hoje, se convidados a um churrasco feito dessa maneira, sem constrangimento algum torceremos o nariz.

Na década de 1970, a alcatra era vendida inteira, em uma peça de 6 kg que continha a picanha, o miolo de alcatra, a rolha e a maminha, conhecida então como "rabo de alcatra"; carne "boa pra bife" era patinho e coxão mole; carne macia, apenas o filé-mignon, e assim por diante.

Dos nomes das carnes, então, nem se fale, pois até hoje geram confusão. Apenas como um exemplo que envolve duas grandes cidades próximas, a picanha de São Paulo era chamada de maminha no Rio de Janeiro. E ainda: alcatra é também alcatre e coice; coxão mole é chã de dentro, polpa e polpão; coxão duro é coxão de fora, chandanca, posta vermelha, pernilinho, lagarto vermelho e lagarto atravessado; e o patinho pode ser encontrado como bochecha, caturmil, cabeça de lombo e bola. Para terminar essa viagem pelo Brasil, lagarto é lagarto paulista, lagarto redondo, posta branca, paulista e tatu.

Embora o nome mude nas diversas regiões do país, praticamente todos os cortes são mantidos. Nos Estados Unidos, os nomes e cortes mudam em cada região, e é por essa razão que fica tão difícil para nós entendermos os cortes americanos. Não raro dão nomes diferentes para as mesmas carnes, quando inteiras ou em porções. Um exemplo clássico é o short loin (contrafilé com filé-mignon com osso), que é a peça inteira. Quando cortada, vira porterhouse steak, no lado onde o filé-mignon é mais grosso, e T-bone steak, onde o filé-mignon é mais fino.

Devemos lembrar que a carne comercializada nos Estados Unidos é proveniente de animais bem mais gordos, que são abatidos muito mais precocemente. Por essa razão, quase todas as carnes dos animais americanos são macias. E o que importa isso para nós?

Muito, pois – como aqui, no Brasil, também se usam carnes duras como paleta e acém em cozinhas de hotéis cinco estrelas – muitos dos cortes oferecidos aos clientes brasileiros, mesmo os mais exigentes, não são apresentados neste livro.

É importante lembrar também a tipificação de carcaças, que nos Estados Unidos (essa constante referência se deve ao fato de o livro ter sido originalmente editado lá) é levada muito a sério. Para dar um exemplo prático, o mesmo contrafilé é vendido lá a diversos preços se for tipificado como US Prime, Choice ou Select. Aqui, embora se despendam esforços para tanto desde os anos 1970, até 2009 nada foi implementado. No Chile, por exemplo, as letras da palavra vocuno (bovino, em espanhol) determinam a classificação ou tipificação das carcaças: V é a melhor, e O a de qualidade inferior.

Por não termos uma classificação oficial, cada frigorífico fez a sua, o que gerou, evidentemente, uma grande confusão entre os consumidores (profissionais ou amadores). Só para se ter uma ideia, a melhor picanha de um frigorífico é a tipo A; em outro, AAA; e ainda há premium, grill e nobre. O comprador, logicamente, fica desorientado diante dessa variedade de denominações.

Nos Estados Unidos, a tipificação de carcaças foi solicitada pelos exportadores norte-americanos em 1923. Em 1925, com esforço concentrado, o Ministério da Agricultura criou um grupo de estudo para atender à demanda; e, por fim, em 1926, o secretário-geral do Ministério da Agricultura promulgou os padrões de classificação de carcaças baseados em padrões muito bem definidos: idade, cobertura de gordura, marmorização e outros parâmetros que não deixavam margem para confusão. Mas não se pode esquecer de que a classificação é voluntária e só foi obrigatória em dois breves períodos, durante a Segunda Guerra Mundial e a Guerra da Coreia. Os produtores que não queiram ter seus produtos classificados podem simplesmente fazer essa solicitação ao Ministério, desde que removam as indicações de suas embalagens. Porém, para ter acesso aos mais diversos mercados e evitar as categorias genéricas, os frigoríficos sempre fazem questão dessa classificação para melhor valorizar os produtos.

Para uma compreensão mais acurada, a Associação Nacional dos Fomecedores de Carne, dos Estados Unidos (fundada em 1942), criou, em 1970, o Guia dos Compradores de carne, onde há fotos de todos os cortes, os quais são numerados (e nosso livro traz

essa classificação). Apesar de eles também terem seu caturmil e seu paulista, pelo menos no guia evitam qualquer confusão nesse importante momento que é a compra da carne.

o essencial sobre a carne

Os cortes de carne que o restaurante deve comprar dependem da natureza de sua operação. O restaurante que se caracteriza por preparações à la minute – sobretudo aquelas com preponderância de itens grelhados ou salteados – precisará comprar cortes extremamente tenros (e mais caros). Um restaurante que usa várias técnicas pode utilizar alguns cortes menos tenros, por exemplo, a paleta de vitelo em um braseado como ossobuco.

As carnes podem ser compradas de diversas formas, e em vários graus de preparo. O chef deve considerar diferentes fatores ao decidir que tipo de carne vai comprar. A capacidade de armazenamento, o equipamento necessário para preparar um prato do menu, a capacidade do pessoal da cozinha de fazer cortes e o volume de carne necessário, tudo deve ser levado em conta. Depois desses dados terem sido avaliados, você pode determinar se é mais econômico comprar peças grandes, como pernas inteiras de vitelo ou carnes pré-preparadas, como vitelo já em fatias ou escalopes.

Deve-se verificar se a carne é sadia e fresca. As superfícies cortadas devem parecer úmidas, mas não brilhantes. A carne deve ter uma boa cor, que varia de tipo para tipo, assim como de corte para corte. O cheiro também deve ser atraente. As carnes empacotadas devem chegar com as embalagens intactas, sem furos ou rasgos.

As tabelas que acompanham as seções seguintes contêm informações essenciais sobre carne de boi, vitelo, porco e carneiro adaptadas do Guia dos Compradores de carne, da Associação Nacional dos Fomecedores de Carne (The National Association of Meat Purveyors – Namp), dos Estados Unidos, incluindo o número dos itens, conforme atribuídos pelo Namp e o tamanho médio de um corte. Também foram incluídas os métodos de cocção apropriados para cada corte.

ARMAZENAMENTO

As carnes devem ser embrulhadas e armazenadas na geladeira. Sempre que possível, devem ser guardadas num outro refrigerador ou, pelo menos, em uma parte separada. Devem ser sempre colocadas em travessas para impedir que pinguem sobre outros alimentos ou no chão.

O chef deve separar os diferentes tipos de carne: por exemplo, as aves não devem entrar em contato com a carne de boi, e o porco não deve ter contato com quaisquer outras carnes, para impedir a contaminação cruzada.

As carnes embaladas a vácuo podem ser armazenadas diretamente no pacote, desde que ele não esteja furado ou rasgado. Depois de desembaladas, devem ser reembaladas em papel permeável ao ar, como o papel kraft, porque recipientes hermeticamente fechados promovem o aumento de bactérias, as quais podem estragar a carne ou contaminá-la.

Os miúdos de boi, aves e carne de porco não curada, cuja vida de prateleira é mais curta, devem ser cozidos tão logo for possível, depois de recebidas. A carne armazenada à temperatura apropriada e em condições ideais pode ser guardada por muitos dias sem grande perda de qualidade. Entretanto, também pode ser congelada para um armazenamento mais longo.

- **Refrigeração:** -2 °C a 0 °C.
- **Congelamento:** -18 °C a -7 °C.

FISCALIZAÇÃO E CLASSIFICAÇÃO

Toda carne deve passar pela fiscalização do governo. As inspeções são exigidas várias vezes – no matadouro (ante mortem) e, novamente, depois de cortada (post mortem). Isso é feito para certificar-se de que o

* Este capítulo passou pela revisão técnica de Iván Wessel, dono do frigorífico Wessel, que também escreveu esta apresentação. [N.E.]

animal está livre de doenças e de que a carne é saudável e adequada para o consumo humano. A fiscalização é um serviço pago com o dinheiro arrecadado por meio dos impostos.

Alguns estados americanos passaram a responsabilidade de fiscalizar a carne aos fiscais federais. Os que ainda administram sua própria fiscalização da carne devem, pelo menos, estar no mesmo nível dos padrões federais.

Contudo, a classificação em qualidade não é obrigatória. O Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (Usda) desenvolveu padrões específicos para classificar as carnes e treina os classificadores para aplicá-los. O embalador pode, entretanto, escolher não contratar um classificador do Usda e rejeitar a classificação, usando uma marca da empresa. Nos Estados Unidos, os custos envolvidos na classificação da carne são absorvidos pelos embaladores de carne, e não pelos contribuintes, pois esse processo é voluntário.

Dependendo de cada animal, o classificador vai considerar a forma da carcaça como um todo, a proporção de gordura e de carne, a proporção de carne de ossos, a cor, e a marmoreação da carne magra. A classificação atribuída a uma determinada carcaça é, então, aplicada a todos os cortes de carne daquele animal. Na carne de boi, apenas uma pequena porcentagem das carnes produzidas serão classificadas como "de primeira". É mais frequente a classificação "escolhida" e "selecionada". As classificações inferiores a "selecionada" são usadas, em geral, para carne processada, e não têm importância prática para o setor de restaurantes (ou de varejo).

Algumas carnes também podem receber classificação por rendimento, que é extremamente significativa para os atacadistas. Indica a quantidade de carne vendável em relação ao peso total da carcaça. Os açougueiros se referem a isso como "cortabilidade". Em outras palavras, é uma mensuração do rendimento da carne comestível em cada quilo de carcaça.

FORMAS DE CARNE NO MERCADO

Após o abate, a fiscalização e a classificação, a carcaça do animal é cortada em pedaços manejáveis. Os lados são preparados fazendo-se um corte ao longo da espinha dorsal. Cada lado é cortado, entre vértebras específicas, em duas partes para formar quartos. Os carrés duplos são obtidos cortando-se o animal em um ponto específico da barriga. Os padrões exatos para

os tipos individuais de animal determinam onde a carcaça será cortada.

O próximo passo é cortar o animal no que são chamados os cortes de primeira. Há padrões uniformes para os cortes de primeira da carne de boi, vitelo, porco e carneiro. Esses cortes grandes são, depois, cortados novamente em subcortes de primeira. Esses subcortes geralmente são limpos e empacotados como cortes de serviço alimentar, de valor adicionado, ou de HRI (Hotel, Restaurante e Instituição). Pode até mesmo haver mais manuseio, obtendo-se cortes para preparar bifes, costeletas, assados ou carne moída, chamados cortes de controle de porção.

A quantidade de cortes feitos em empresas de embalagem aumentou durante os últimos anos. Apesar de ainda ser possível comprar carne pendurada em ganchos, a maior parte das operações alimentares compra carne embalada a vácuo. Isso indica que a carne foi manuseada até um ponto específico (cortes de primeira, subcortes de primeira ou cortes de varejo), depois empacotada em *cryovac*,^{*} encaixotada e enviada para venda a fornecedores, açougueiros, cadeias de varejo, e assim por diante.

CARNES KOSHER

As carnes kosher são abatidas de modo especial, sangradas e manufaturadas para obedecer a leis religiosas. São usadas, habitualmente, para preparações kosher apenas a parte dianteira da carne de boi e de vitelo, das aves e alguma carne de caça. As carnes kosher são retiradas de animais que foram abatidos por um shohet, um rabino especialmente treinado. O animal deve ser morto com um único golpe de faca e depois completamente sangrado. Todas as veias e artérias devem ser removidas da carne, processo este que mutilaria a carne do lombo e as pernas de boi e vitelo; por essa razão, em geral, elas não são vendidas como kosher.

MIÚDOS

Os miúdos podem ser descritos como o subproduto comestível da carcaça de carne. São exemplos de miúdos: fígado, rins, coração, miolo, bucho, algumas glândulas e intestino. Além disso, bochecha, rabo e língua fazem parte da categoria de miúdos. Miúdos são geralmente

^{*} Embalagem para produtos alimentares pericíveis que permite distribuição de forma segura e eficiente (N.E.).

baratos, mas exige-se alguma habilidade para prepará-los adequadamente. Essas partes são compostas de fibras diferentes das da carne convencional. Membranas, veias e tecidos conjuntivos devem ser removidos do fígado e dos rins. Órgãos como fígado e rins são ricos em ferro, o que reflete em sabores mais marcantes. O rabo tem alguma carne e muito colágeno e costuma ser usado para enriquecer braseados.

Muitas culturas consideram os miúdos uma iguaria. Alguns são tidos como o símbolo da alta cozinha. Um exemplo é o fígado de ganso ou pato que passam por engorda, conhecido como *foie gras*. Esse preparado tem uma consistência amanteigada e um sabor único. O *foie*

gras é uma exceção à regra de que miúdos são baratos – pelo contrário, podem custar muito. Outra exceção é o timo de vitelo (molejas). Preparada adequadamente, essa glândula de estrutura macia pode ser comida com um garfo. O timo de vitelo está em alta e tem preço bastante elevado.

Miúdos tendem a ser bastante perecíveis; portanto, devem ser usados frescos, de preferência até uma semana depois do abate, ou comprados congelados. Manterha esses itens congelados a 0 °C para garantir a formação de uma camada de cristais de gelo e minimizar o risco de estragar.

carne de boi A carne de boi é essencial para a indústria alimentar de muitos países. Fonte significativa de proteínas, é apresentada em vasto leque de pratos clássicos e contemporâneos. Como se trata de um produto caro, requer cuidado e tratamento especiais, para se utilizar tanto quanto possível de cada corte, maximizando seu rendimento.

O gado usado para a indústria é, tipicamente, o boi (machos castrados) com mais de um ano e novilhas (fêmeas) não necessárias para a reprodução. Quanto

mais velho o bovino, mais dura a carne. Carnes especiais, como a carne Kobe do Japão, a carne Limousin da França, o Angus Certificado, natural, orgânico, e a carne seca envelhecida dos Estados Unidos também podem ser encontradas no mercado.

As oito classificações da carne, pela ordem, são: Prime, Choice, Select, Standard, Commercial, Utility, Cutter e Canner. A Prime é normalmente reservada para restaurantes e açougues.



Estes cortes de carne são do corte principal do traseiro: 1. Músculo traseiro. 2. Músculo para guisado. 3. Coxão mole. 4. Coxão mole amarrado para assar. 5. Ossos com tutano.



Estes cortes de carne são do corte principal do lombo: 1. T-bone inteiro. 2. T-bone steak cortado do T-bone inteiro. 3. Alcatra. 4. Bife de fraldinha. 5. Filé-mignon com espelto e com cordão. 6. Filé-mignon limpo. 7. Medalhões de filé-mignon. 8. Contrafilé sem osso. 9. Bifes de contrafilé em porções.



Estes cortes de carne são do corte principal do contrafilé: 1. Costela. 2. Costelinhas em porções. 3. Ponta do contrafilé. 4. Bifes de contrafilé em porções.

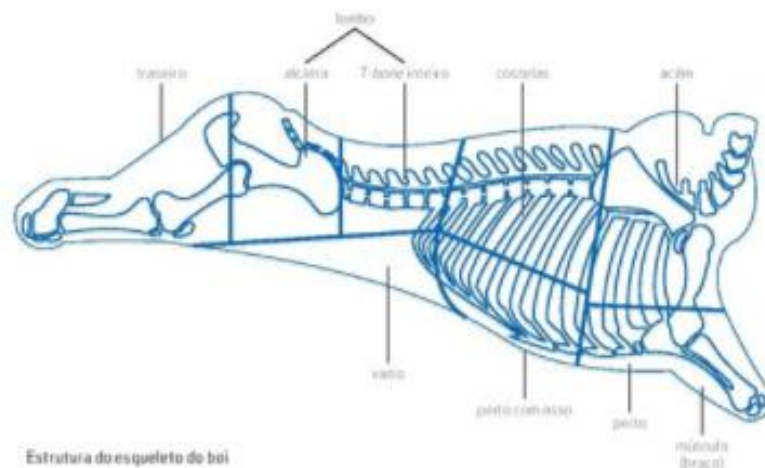


Estes cortes de carne são do corte principal do acém: 1. Paleta limpa. 2. Raquete. 3. Paleta para guisado. 4. Acém. 5. Peito. 6. Ponta de agulha. 7. Ponta de agulha limpa. 8. Bucha. 9. Rabo.

Cortes bovinos principais

SECUNDÁRIOS	MÉTODOS DE COZINHA COMUNS	USOS CULINÁRIOS COMUNS
principais cortes do quarto traseiro		
MÚSCULO DURO (MÚSCULO DE SEGUNDA OU GARRÃO TRASEIRO)	Brasear e guisar.	Pode ser preparada moída.
MÚSCULO MOLE (MÚSCULO DE PRIMEIRA)	Brasear e guisar.	Muitas vezes refogada ou guisada; preparada como goulash.
PATINHO	Brasear e assar.	Geralmente preparada em espetinhos.
COXÃO MOLE	Assar, fritar raso e grelhar.	Costuma ser preparada como roulade, brociolo ou grelhada (estilo London broil).
LAGARTO	Assar e brasear.	"Assado de panela", assada no forno e fatiada em fatias finas, carpaccio, fondue.
COXÃO DURO	Brasear.	Geralmente preparada como "assado de panela" ou sous-vide.
ALCATRA	Assar e grelhar (no chor broiler ou na grelha).	Geralmente preparada em bifes.
FILE-MIGNON COM ESPELHO E CORDÃO, EM PORÇÕES	Assar, grelhar (no chor broiler ou na grelha) e saltear.	Muitas vezes preparada como chateaubriand, tournedos e medallions ou a peça inteira (limpa).
FRALDINHA	Grelhar (no chor broiler ou na grelha) e brasear.	Geralmente preparada grelhada, em borboleta ou recheada.
CONTRAFILÉ 175 COM OSSO; 180 SEM OSSO	Assar e grelhar (no chor broiler ou na grelha).	Muitas vezes preparada assada ou em bife.
T-BONE "INTEIRO" (CORTE DA PEÇA CONSTITUÍDA POR CONTRAFILÉ E FILE-MIGNON)	Grelhar (no chor broiler ou na grelha).	Frequentemente preparada como bifes de T-bone.
BISTECA COM OSSO INTEIRO	Assar e grelhar (no chor broiler ou na grelha).	Geralmente preparada assada ou grelhada.
FILE DE COSTELA SEM OSSO	Assar, grelhar (no chor broiler ou na grelha) e saltear.	Muitas vezes preparada como bife ancho e ao estilo Delmonico.
COSTELA DO TRASEIRO	Brasear.	Frequentemente preparada como costela do dianteiro.
principais cortes do quarto dianteiro		
COSTELA (DIANTEIRO)	Brasear	Geralmente preparada como braseada, assada lentamente em forno em temperatura baixa ou em churrasco.

SECUNDÁRIOS	MÉTODOS DE COZINHA COMUNS	USOS CULINÁRIOS COMUNS
ACÉM	Brasear e guisar.	Muitas vezes preparada assada ou moída.
PALETA	Brasear, assar, guisar e grelhar.	Geralmente preparada como bife ou moída.
PEITO	Brasear.	Frequentemente preparada como corned beef (carne salgada) e pastrami.
MÚSCULO (BRAÇO)	Brasear e guisar.	Muitas vezes preparada moída.
outros tipos de carne (miúdos)		
FÍGADO	Saltear	Geralmente empregado como recheio.
BUCHO	Brasear ou cozinhar lentamente em fogo brando em caldo ou molho vermelho.	Costuma ser preparado braseado lento em fogo baixo ou guisado.
RINS	Guisar	Muito usados como recheio de tortas.
LÍNGUA	Cozinhar lentamente em fogo brando.	Costuma ser defumada.
RABO	Brasear e guisar.	Geralmente preparado em guisados, sopas ou ragus.
INTESTINOS	Depende da preparação.	Usado como invólucro de linguças.
CORAÇÃO	Brasear e guisar.	Costuma ser usado em guisados ou acrescentado em pequenos pedaços a outros pratos.
SANGUE	Depende da preparação.	Usado para preparar chouriço.



Estrutura do esqueleto do boi

Cortes de carne HRI

ITEM	NOME DO PRODUTO	PESO (EM KG)
103	Filé de costela, com osso	15,8-18,1
109	Filé de costela, com osso aparado	8,2-10
109D	Filé de costela, com osso aparado e com menos gordura	7,3-8,2
112	Filé de costela, sem osso	3,6-4,5
112A	Filé de costela, sem osso	5-5,9
113	Acém, com osso	35,8-48
114	Acém, sem osso	6,8-9,5
116A	Peixinho	6,8-9,5
120	Peito, sem osso	4,5-5,4
121C	Peito, com osso	0,9 para mais
121D	Fraidinha/diafragma	1,4 para mais
123	Costela	1,4-2,3
123B	Costela aparada	Quantidade especificada
166B	Coxão inteiro, sem músculo de canela	23,6-31,8
167	Patinho	4,1-5,9
167A	Patinho limpo	3,6-5,4
169	Coxão mole	7,7-10,4
170	Coxão duro com lagarto e músculo	10,4-14,1
170A	Coxão duro com lagarto	9-12,7
171B	Coxão duro	4,5-7,3
171C	Lagarto	1,4 para mais
172	Contrafilé com alcatra e filé-mignon, com osso	22,7-31,8
174	T-bone inteiro	10-11,8

ITEM	NOME DO PRODUTO	PESO (EM KG)
175	Filé de costela, com osso	8,2-9
180	Contrafilé	3,2-5
181	Contrafilé, com osso	8,6-12,7
184	Alcatra com picanha	5,4-6,3
185A	Rolha limpa	1,4 para mais
185B	Miolo de alcatra	1,4 para mais
185D	Maminha limpa	1,4 para mais
189	Filé-mignon, com gordura	3,6-4,5
189A	Filé-mignon, sem gordura e com cordão	2,3-2,7
190	Filé-mignon, sem gordura e sem cordão	1,4-1,8
190A	Filé-mignon, sem gordura, sem cordão e sem espelho	1,4-1,8
191	Cabeça de filé-mignon com gordura	0,9-1,8
193	Pacu/fraidinha	0,5 para mais
134	Ossos	Quantidade especificada
135	Carne em cubos	Quantidade especificada
135A	Carne para guisado	Quantidade especificada
136	Carne moída	Quantidade especificada
136B	Mistura para bolinhos para hambúrguer	Quantidade especificada

vitelo Vitelo é a carne de um bezerro, geralmente com quatro ou cinco meses. Como é uma carne jovem, delicadamente tenra, há quem a considere a melhor carne que existe. Os preparos clássicos incluem (mas não se limitam apenas a isso) *osobuco*, *vitello tonnato*, *coron bleu*, *piccata* e *scaloppine*.

Os bezerros para vitelo de primeira qualidade são alimentados com o leite da mãe ou mamadeiras. Aqueles que tomam leite têm até três meses e, acredita-se,

têm a carne mais macia. Os que tomam mamadeira consomem uma dieta especial e são o tipo padrão de vitelo usado hoje: o bezerro tem até quatro meses.

O vitelo deve ser selecionado pela cor, de um branco leitoso com apenas um pouco de rosa. As seis classificações de vitelo são as seguintes: *Usda Prime*, *Choice*, *Good*, *Standard*, *Utility* e *Cull*. Como a proporção geral de carne e ossos é menor do que a de um bovino adulto, há, proporcionalmente, menos cortes de vitelo.



Estes cortes de carne são do *corré* duplo traseiro: 1. Coxão duro. 2. Músculo. 3. Ossobuco. 4. Coxão mole. 5. Costeletas sem osso em porções. 6. Lombo limpo. 7. Costeletas com osso, em porções.

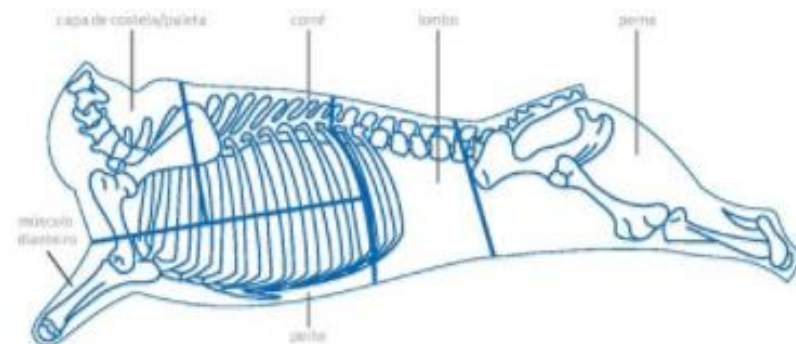


Estes cortes de vitelo são da parte dianteira: 1. *Corré* (pronto para cortar). 2. Costeleta em corte francês. 3. Peito. 4. Paleta limpa. 5. Cortado para ensopar. 6. Molejas. 7. Fígado. 8. Rins.

Cortes principais de vitelo

SECUNDÁRIOS	MÉTODOS DE COZÇÃO COMUNS	USOS CULINÁRIOS COMUNS
MÚSCULO DURO (MÚSCULO DE SEGUNDA OU OSSOBUCO)	Brasear e guisar.	Frequentemente preparado como ossobuco.
MÚSCULO MOLE (MÚSCULO DE PRIMEIRA)	Guisar.	Geralmente moído.
PATINHO, LAGARTO, COXÃO MOLE, COXÃO DURO, PERNIL, COSTELETAS (TRÊS A QUATRO ÚLTIMAS COSTELAS PRINCIPAIS, TAMBÉM COM O NOME DE BISTECA COM OSSO)	Saltear em calor a seco, assar e guisar.	Muitas vezes é preparada como scaloppine, costeletas (1 cm), schnitzel (6 mm), émincé, escalope e kebobs. Os retalhos utilizáveis são, muitas vezes, usados em guisados ou em recheios.
FILE-MIGNON; ALCATRA	Assar e saltear.	Muitas vezes preparada como medalhões, noisettes ou assada inteira.
LOMBO LIMPO; LOMBO SEM OSSO (CONTRAFILÉ)	Assar (com ou sem osso). Saltear e grelhar.	Frequentemente é preparada cortada (com ou sem osso), medalhões, scaloppine, émincé, escalopes.
COSTELA, CARRE (PESCOÇO + COSTELETAS + LOMBO, PRONTO PARA SER PORCIONADO) E CARRE EM CORTE FRANCÊS	Assar (com ou sem osso), grelhar (no char-broiler ou na grelha) e saltear.	Muitas vezes preparada em corte francês ou em coroa, costeletas (com osso, em corte francês), e medalhões, scaloppine, émincé, escalopes.
ACÉM	Assar (sem osso), guisar e brasear.	Muitas vezes é moída.
PALETA	Guisar, assar e brasear.	Muitas vezes é moída.
PEITO	Assar e brasear.	Muitas vezes usada como recheio, em bife borboleta ou como bocon.
MÚSCULO ANTERIOR (BRAÇO)	Assar e guisar.	Muitas vezes é moída.
carnes variadas (miúdos)		
BOCHECHAS	Brasear e guisar.	Usadas em braseados e guisados.
LÍNGUA	Brasear e cozinhar em fogo brando.	Muito usada no preparo de terrines.

SECUNDÁRIOS	MÉTODOS DE COZÇÃO COMUNS	USOS CULINÁRIOS COMUNS
MOLEJAS/TIMO	Escalfar e depois saltear.	Geralmente servidas como acepipes ou hors-d'œuvre, mas também podem ser servidas como entrada.
FÍGADO	Saltear.	Em geral servido salteado com cebolas ou outro aromatizante, como sherry, ervas ou limão.
CORAÇÃO	Brasear e guisar.	Geralmente servido em guisados ou adicionado picado a outros pratos.
RINS	Saltear.	Em geral servidos salteados ou em tortas.
MIOLO	Escalfar e depois saltear.	Usualmente salteado, mas também pode ser frito por imersão.
MOCOTÓ (CANELA)	Cozer.	Na maior parte das vezes é usado em fundos, mas também pode ser empregado no preparo de clássicos frios, como o Zambone.



Estrutura do esqueleto do vitelo

Cortes de vitelo HRI

ITEM	NOME DO PRODUTO	PESO (EM KG)
306	Corré duplo	4,5-5,4
306B	Corré pronto para cortar costeletas	2,7-3,6
307	Lombo, parte da bisteca	1,4-1,8
309	Acém duplo, com osso	9-16,3
309B	Acém, sem osso	8,6-15
309D	Acém, sem osso, amarrado	8,2-14,5
310A	Paleta, sem osso	1,8-3,2
310B	Paleta, sem osso, limpa	1,8-3,2
312	Músculo dianteiro, com osso	0,9-1,8
313	Peito, com osso	2,7-4,5
331	Lombo, com osso	4,5-8,2
332	Lombo, sem osso	3,6-6,4
344	Lombo, parte do filé	1,4-2,7
346	Cabeça de filé-mignon	0,5-0,7
334	Pernil	18,1-31,8
336	Pernil, sem osso, amarrado	5-8,6
337	Ossobuco	0,9-1,8
337A	Ossobuco	5,9
363	Pernil, sem osso, amarrado	10,9-14,5
363A	Pernil, sem osso, amarrado	7,3-10,9
349	Coxão mole	3,6-5,4
349A	Coxão mole, sem capa	2,7-3,6
395	Vitelo para ensopar	Quantidade como especificada
396	Vitelo moído	Quantidade como especificada

porco A carne dos porcos domesticados é das mais populares nos Estados Unidos. Por conterem alto teor de gordura, por muitas gerações os porcos foram criados para produzir cortes mais magros de carne. Esses animais quase sempre são abatidos com menos de um ano, para que o produto seja tenro.

Nos Estados Unidos, embora a classificação de qualidade seja atribuída aos porcos com menor frequência, quando aplicada, é como segue: Utsa 1, 2, 3, 4, e Utility.

Como a classificação do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos não é necessária para a carne de porco e a classificação federal precisa ser paga, os frigoríficos muitas vezes usam seu próprio sistema de classificação. Isso não necessariamente significa que os vários cortes de porco não sejam de boa qualidade, pois os sistemas de classificação dos grandes frigoríficos são definidos com clareza e, de modo geral, confiáveis.



Estes cortes de carne são da metade posterior do suíno: 1. Presunto defumado. 2. Pernil fresco. 3. Presunto curado (presunto cru). 4. Corré. 5. Corré com osso limpo, corte francês. 6. Costeleta. 7. Lombo para assar amarrado e desossado. 8. Filé-mignon. 9. Costeleta do centro do porco. 10. Costeleta do centro do porco, do fim das costelas.

porco – continuação



Estes cortes de carne são da metade anterior do suíno: 1. Paleta, sem pele e com osso. 2. Paleta, com osso e com couro. 3. Costela inteira. 4. Pé.

Aqui estão alguns exemplos de itens preparados com carne de porco: 5. Salame. 6. Bacon em fatias. 7. Kielbasa. 8. Chouriço. 9. Picanha. 10. Linguiça italiana. 11. Linguiça para o desjejum.

Cortes principais do porco

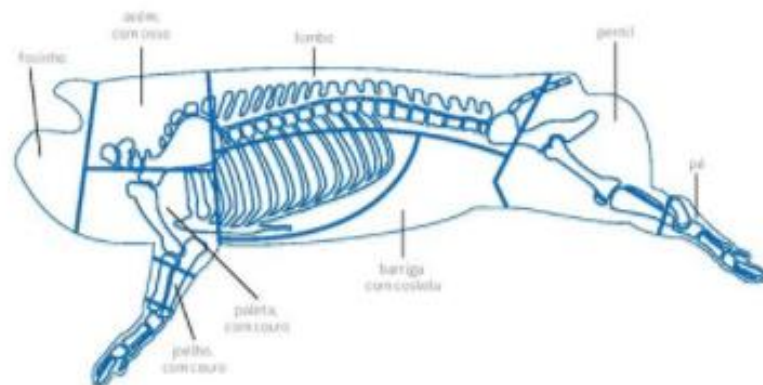
SECUNDÁRIOS	MÉTODOS DE COZÇÃO COMUNS	USOS CULINÁRIOS COMUNS
JOELHO/JARRETE/ BRAÇO	Guisar e brasear.	Geralmente preparada defumada ou salgada.
PERNIL (COM OU SEM OSSO)	Assar com osso (inteiro ou em pedaços menores), sem osso (inteiro enrolado e amarrado ou em pedaços menores) e como escalope.	Presunto cru (prosciutto) salgado e curado a seco por longo tempo; presunto Smithfield, curado a seco e defumado; presunto defumado em fatias finas (curado em salmoura, metade ou inteiro, parte grossa da paleta/pernil); escalado (curado em salmoura, cozido a 63 °C).
COXÃO MOLE	Saltear.	Usualmente preparada como escalope.
LOMBO, CORTE CENTRAL	Assar, grelhar (no churrasco ou na grelha) e saltear.	Geralmente preparada como assado (com ou sem osso), em corte (corte francês), defumado, costeletas (com osso) ou como lombo canadense.
LOMBO SEM OSSO (CENTRO DO LOMBO)	Grelhar (no churrasco ou na grelha) e saltear.	Geralmente preparada como escalopes, medallions ou schnitzel.
FILE-MIGNON	Assar e saltear.	Em geral preparado em medallions ou assado inteiro.
SOBREPALETA	Assar, guisar e saltear.	Muitas vezes preparada como recheio ou linguiça.
SOBREPALETA CURADA E/OU DEFUMADA	Assar ou fritar como bacon.	Geralmente preparada como assado ("fresca") ou defumada (bacon inglês).
PALETA	Brasear e guisar.	Preparada como assado inteiro ou sem osso (enrolada e amarrada, com a pele, fresca), defumada e curada (presunto de paleta, paleta defumada) como presunto toco ou recheio (usado para preparar frios).

Cortes principais do porco - continuação

SECUNDÁRIOS	MÉTODOS DE COZÇÃO COMUNS	USOS CULINÁRIOS COMUNS
BARRIGA	Quando fresca, saltear ou assar; pode ser frita.	Em geral é curada para fazer bacon, pancetta ou carne salgada, mas também pode ser assada ou frita como torresmo.
COSTELA	Fazer churrasco e brasear.	Assada lentamente no churrasco; pode ser feita no vapor ou cozida lentamente para ficar macia.
COSTELINHA	Fazer churrasco.	Assada lentamente no churrasco como peça inteira; pode ser cortada e preparada individualmente.
TOUCINHO DO LOMBO	Saltear.	Pode ser fresco ou salgado; em geral, é preparada como lardon, confit, cossoulet e terrines.

outros cortes (miúdos)

BOCHECHA, FOCINHO, PESCOÇO, FÍGADO, CORAÇÃO, PÉS, DEDOS, RABO, INTESTINOS, RINS, CRÉPINE	Brasear.	Muitas vezes preparados como recheio e como linguiça.
--	----------	---



Estrutura do esqueleto do porco

Cortes do porco HRI

ITEM	NOME DO PRODUTO	PESO (EM KG)
401	Pernil fresco	8,2-9
402B	Pernil fresco, sem osso, amarrado	3,6-5,4
403	Paleta	2,7-3,6
405A	Paleta, sem osso	1,8-3,6
406	Paleta, sem osso, parte grossa	1,8 e acima
406A	Paleta, sem osso, parte grossa, amarrada	1,8 e acima
408	Toucinho com carne	5,4-8,2
410	Lombo	7,3-8,2
412	Corré, 8 costelas	3,6-4,5
412B	Corré, 8 costelas, sem osso	1,8-2,7
412C	Corré, com osso, completo com 11 costelas	4,5-5,4
412E	Corré, sem osso, completo com 11 costelas	2,3-3,2
413	Lombo, sem osso	4,1-5
415	File-mignon	0,5 e acima
416	Costelinha	1,1-2,5
416A	Costelinha em tira	0,9-1,4
417	Joelho, com osso e couro	0,3 e acima
418	Retalhos	Quantidade como especificada
420	Pés dianteiros	0,2-0,3
421	Ossos do pescoço	Quantidade como especificada
422	Costela em tira	0,7-1

cordeiro e carneiro Os cordeiros jovens, domesticados, produzem uma carne macia. Sua textura é resultado direto da alimentação e da idade em que é abatido. As variedades de cordeiro alimentadas a leite tendem a fornecer a carne mais delicada. Uma vez que o cordeiro começa a se alimentar no pasto, a carne perde um pouco da maciez. Entretanto, a maior parte dos cordeiros criada nos Estados Unidos termina com uma dieta de grãos e tem de seis a sete meses de idade. Os cordeiros que passam dos 16 meses são chamados de carneiros.* Comparado ao cordeiro, a carne de carneiro

tem sabor e textura mais pronunciados. Assim como ocorre com outros tipos de carne, a do cordeiro se torna mais dura à medida que envelhece.

A carne de cordeiro tende a ser gordurosa. Seu sabor único combina perfeitamente com temperos e acompanhamentos intensos. As cinco classificações do cordeiro são, pela ordem: Prime, Choice, Good, Utility e Cull.

*No Brasil, o animal é chamado de cordeiro até os 14 meses. Entre os 14 meses e os 2 anos, é chamado de "cordeiro de um ano" e, após os 2 anos, é chamado de carneiro. [N.E.]



Estes cortes de carne de cordeiro são do traseiro: 1. Pernil. 2. Pernil desossado e amarrado. 3. Lombo com osso, duplo. 4. Costeletas do lombo. 5. Nussettes.



Estes cortes de carne são da parte dianteira do cordeiro: 1. Carré dividido, sem espinha. 2. Carré, corte francês. 3. Costeletas simples e duplas. 4. Acôm/paleta. 5. Paleta desossada e enrolada. 6. Músculos.

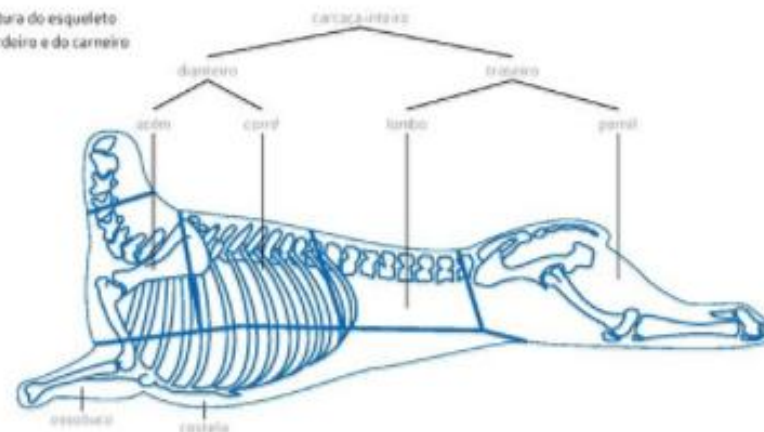
Cortes principais dos ovinos (cordeiro)

SECUNDÁRIOS	MÉTODOS DE COZÇÃO COMUNS	USOS CULINÁRIOS COMUNS
PERNÍL (PEÇA COMPLETA OU PEDAÇOS COM OU SEM OSSO), STINCO/JARRETE, OSSOBUCO	Guisar (com ou sem osso), brasear e assar (mais comum).	Geralmente preparadas como pernil ou paleta em peças inteiras ou assados menores (com osso ou desossadas e amarradas, prontas para ir ao forno).
COXÃO MOLE E PICANHA	Assar, saltear, grelhar (no chor broiler ou na grelha).	Em geral preparadas em bifes, scoloppine ou em noisettes.
LOMBO (INTEIRO OU PORCIONADO COM OSSO), LIMPO E DESOSSADO (CONTRAFÍLE)	Assar (malpassada), saltear, grelhar (no chor broiler ou na grelha).	Usualmente preparada como assado (com ou sem osso), porcionada ou em costeletas.
FILE-MIGNON	Saltear, grelhar (no chor broiler ou na grelha).	Geralmente preparada em medalhões ou noisettes.
CARRÉ (PORCIONADO OU DESOSSADO)	Assar, saltear e grelhar (no chor broiler ou na grelha).	Muitas vezes preparada como assado (com osso ou em coroa ou costeletas ou em corte francês).
PEITO	Brasear e guisar.	Geralmente preparada cortada osso a osso (como "costelinhas") ou recheada.
PALETA (INTEIRA OU EM PEDAÇOS, COM OU SEM OSSO)	Brasear e guisar.	Pode ser preparada com ou sem osso.
PESCOÇO	Brasear e guisar.	Geralmente essa carne é moída.
COSTELETAS DO FUNDO (DESOSSADAS)	Brasear, guisar, grelhar (no chor broiler ou na grelha).	Em geral preparadas como assado (com osso ou desossadas e amarradas) ou porcionadas (com ou sem o osso da paleta).
LÍNGUA	Cozinhar lentamente em fogo brando.	Geralmente defumada.
FÍGADO	Saltear.	Muitas vezes usada para recheios.
CORAÇÃO	Brasear e guisar.	Corações menores são geralmente recheados e salteados ou assados em porções individuais.
RIM	Brasear e guisar.	Geralmente cozido e servido quente com bacon e cogumelos.
INTESTINOS	Depende da preparação.	Em geral usados como invólucro de linguiça.

Cortes HRI do cordeiro

ITEM	NOME DO PRODUTO	PESO (EM KG)
204	Carre duplo	2,7-3,6
204B	Carre simples	0,9-1,8
206	Paleta, par	9-10,9
207	Paleta simples + acém	2,3-3,2
208	Paleta, sem osso, amarrada	2,7-3,6
209	Costela	3,2-5
210	Ossobuco	0,9-1,4
231	Lombo duplo	4,1-5
232	Lombo duplo, aparado	2,7-3,6
232B	Lombo duplo, aparado e amarrado	1,4-1,8
233	Pernil duplo	8,6-9
233A	Perna, simples, sem o pé	4,5-5,4
234	Perna, simples, sem osso, amarrada	3,6-4,5
233G	Pernil com osso, sem alcatra	0,5 para cima
233E	Perna	3,2-4,1
295	Cordeiro para ensopar	Quantidade como necessária
295A	Cordeiro para espetos	Quantidade como necessária
296	Carne de cordeiro moída	Quantidade como necessária

Estrutura do esqueleto do cordeiro e do carneiro



veado e carne de caça com pelo

Animais selvagens domesticados, que andam à solta, entram na categoria de carne de caça. As carnes de caça se tornaram cada vez mais populares em razão, em parte, do conhecimento do público sobre seu baixo conteúdo de gordura e colesterol. Podem ser encontradas muitas variedades dessa carne, dependendo da área do país.

Os animais que fornecem carnes de caça se classificam em dois segmentos: grandes e pequenos. O veado é a caça grande mais popular, caracterizado por não conter gordura intramuscular; sua carne é, geralmente, de cor vermelho-escuro, sendo apropriada para assar, saltar e grelhar. Embora a palavra veado geralmente

se refira a cervo, a família dos veados inclui o alce americano, o alce e a rena. O búfalo e o javali também são carnes de caça grande muito populares.

A caça pequena mais comum é o coelho. Tem carne suave, magra, tenra e de textura fina. A lebre pode ter de 2,5 kg a 5,5 kg, um coelho adulto de 1,5 kg a 2,5 kg, e um coelho jovem, em geral, de 1 kg a 1,5 kg. O lombo é, muitas vezes, saltado ou assado, enquanto as pernas, em geral, são braseadas ou guisadas.

As carnes de caça comerciais são inspecionadas no âmbito federal. A qualidade da carne é resultado direto da idade, dieta e da época do ano em que o animal foi abatido.



Estes cortes de carne são de alguns animais de caça: 1. Perna traseira de veado. 2. Lombo de veado sem osso. 3. Medalhões de veado. 4. Corré duplo de veado. 5. Corré de veado em corte francês. 6. Paleta de veado. 7. Lombo de veado sem osso. 8. Coelho.

AVES A palavra aves se refere a qualquer ave domesticada usada para consumo humano. Antes reservados para ocasiões especiais, o frango e outras aves se tornaram comuns em restaurantes e casas. O sabor sutil e familiar do frango combina muito bem com vários métodos de cozimento. Considerados muito nutritivos, os pratos principais com aves estão entre os mais populares, na maior parte dos menus.

Como as outras carnes, as aves devem ser submetidas a fiscalizações obrigatórias para que se verifique sua

qualidade. Dependendo de numerosos fatores, como a forma da carcaça e a proporção de carne em relação a ossos, o sistema de classificação é conforme segue: Uda A, B ou C. Depois de fiscalizadas, as aves são depenadas, limpas, refrigeradas e embaladas. Podem ser compradas inteiras ou em partes. As aves são classificadas por idade: quanto mais jovem a ave, mais tenra é a carne.



Estas aves são exemplos de gansos e patos: 1. Pato budista (chamado pato de pequin caso se remova a cabeça). 2. Peito de pato moullard. 3. Ganso. 4. Pernas de pato moullard. 5. Foie gras.

aves – continuação



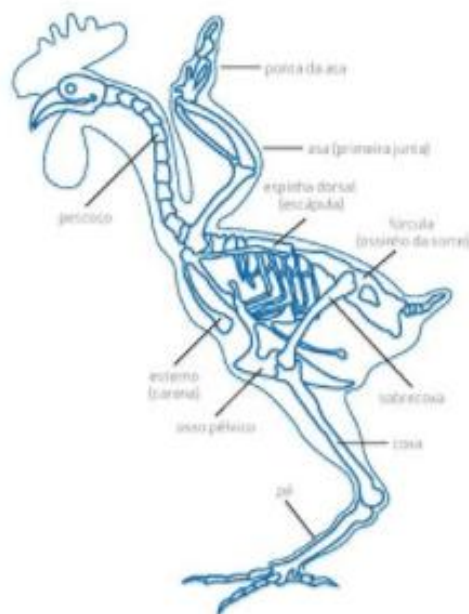
Estas aves são exemplos da família do frango: 1. Frango para assar de 2,7 kg. 2. Peru. 3. Galinha para ensopar. 4. Frango para fritar de 1,5 kg. 5. Faisão. 6. Codorna com osso. 7. Pombinho. 8. Galinha-d'angola. 9. Codorna desossada.

Classes de aves

TIPO (DESCRIÇÃO)	IDADE APROX.	PESO APROX. (KG)	MÉTODOS DE COZÇÃO COMUNS	USOS CULINÁRIOS COMUNS
GRELHAR	4 a 5 semanas.	0,5-1,5.	Grelhar (no churrasco ou na grelha) e saltear.	Geralmente feita inteira ou em pedaços.
FRITAR	6 a 10 semanas.	1,5-2.	Assar, grelhar (no churrasco ou na grelha) e saltear.	Em geral feita inteira, em pedaços, em quartos ou cortadas nas juntas.
ASSAR	3 a 5 meses.	3-4.	Assar.	Usualmente preparada inteira.
GALINHA (PARA COZIDOS)	Mais de 10 meses.	2,5-3,5.	Cozer em fogo brando.	Geralmente usada em sopas, fundos ou guisados.
GALETO JOVEM (POUSSIN)	3 semanas.	0,5.	Assar.	Geralmente preparado inteiro.
GALETO	5 a 7 semanas; no Brasil, 28 dias.	0,9.	Assar.	Geralmente preparado inteiro ou partido ao meio.
FRANGO CAPÃO (MACHO CASTRADO)	Menos de 8 meses.	3-4.	Assar.	Preparado inteiro ou cortado nas juntas.
GALO CAPÃO (APÓS 28 SEMANAS)	Após 28 semanas.	3-4.	Assar.	Preparado inteiro ou cortado nas juntas.
PERUA	5 a 7 meses.	3,5-9.	Assar.	Assada inteira.
PERU	Mais de 7 meses.	9 ou mais.	Assar.	Assada inteira.
PATINHO (PARA GRELHAR)	Menos de 8 semanas.	1,5-2,5.	Assar, saltear e grelhar.	Geralmente se usa só o peito. As coxas e sobrecoxas são usadas em confit.
PATINHO (PARA ASSAR)	Menos de 12 semanas.	2,5-3,5.	Assar.	Assado lentamente inteiro ou cortado ao meio; também pode ser cortado em partes e assado.
GANSO	6 meses ou mais.	3,5-7,5.	Assar.	Pode ser assado inteiro ou cortado ao meio ou em partes.

Classes de aves – continuação

TIPO (DESCRIÇÃO)	IDADE APROX.	PESO APROX. (KG)	MÉTODOS DE COZINHA COMUNS	USOS CULINÁRIOS COMUNS
POMBO JOVEM	25 a 30 dias.	0,3-0,5.	Assar.	Assado inteiro.
POMBO	2 a 6 meses.	0,3-0,5.	Assar.	Assado inteiro.
FAISÃO; GALINHA-D'ANGOLA	6 a 8 semanas.	0,9-1,5.	Assar.	Podem ser preparados por calor seco ou úmido; ser assados inteiros ou pela metade.
CODORNA	6 a 8 semanas.	0,1-0,2.	Assar, grelhar (no churrasco ou na grelha).	Assada inteira.



Estrutura do esqueleto do frango

identificação de peixes e frutos do mar

Houve um tempo em que havia peixes e frutos do mar em abundância e baratos. Entretanto, em razão da crescente popularidade e de técnicas de pesca mais eficientes e sofisticadas, assim como do desenvolvimento e da degradação de muitas áreas litorâneas, a demanda começou a ultrapassar a oferta. Esses fatores fizeram com que muitos países passassem a limitar a pesca comercial em determinadas águas, assim como a incentivar a aquicultura, ou criação de peixes, para garantir a existência de fontes confiáveis de peixe fresco. Os benefícios que o peixe traz à saúde são cada vez mais conhecidos, e pessoas que tradicionalmente optavam pela carne vermelha não só para consumo em casa mas também para comer fora estão pedindo peixes com mais frequência.

CAPÍTULO 7



o básico sobre o peixe

O valor cada vez mais elevado dos peixes e frutos do mar exige que o chef se familiarize com a grande variedade desses itens e suas origens, para que possa selecionar os de melhor qualidade e aplicar os métodos de cocção mais adequados.

O primeiro passo nesse processo é avaliar o fornecedor ou o mercado. O peixeiro deve manusear, refrigerar e expor de modo adequado o peixe, e ter condições de responder a quaisquer perguntas em relação à origem e às qualidades do produto: magro ou gorduroso, de textura firme ou delicada, apropriado para o método de calor úmido ou em condições de suportar o calor da grelha.

FORMAS DO PEIXE PARA COMERCIALIZAÇÃO

O peixe pode ser comprado fresco em uma das formas descritas abaixo, assim como congelado, defumado, em picles ou salgado.

INTEIRO, como foi pescado, completamente intacto.

COM AS VISCERAS (BARRIGADA) REMOVIDAS, mas com cabeça, barbatanas e escamas ainda intactas.

COM AS VISCERAS (BARRIGADA) E A CABEÇA REMOVIDAS, mas as escamas e barbatanas ainda intactas.

EVISCERADO, com vísceras (barrigada), guelras, escamas e barbatanas removidas. A cabeça pode ter sido, ou não, removida. Esses peixes são, em geral, apropriados para uma única porção.

POSTA, um corte de atravessado para uma porção, de um peixe eviscerado. As porções cortadas dos filés de peixes grandes, como atum e peixe-espada, também são, usualmente, chamadas postas.

FILÉ é um pedaço do peixe sem espinhas, retirado de cada lado da espinha dorsal. A pele pode ser, ou não, removida antes do cozimento. Os fornecedores, muitas vezes, vendem filés "com espinhas"; por isso é importante especificar "sem espinhas" ao fazer a encomenda.

TRANCHE Pedaço de filé do tamanho de uma porção, cortado em um ângulo de 45° para expor uma superfície maior. O tranche é, geralmente,

cortado de um filé grande – por exemplo, de salmão ou halibute.

PAVÊ (FILÉ SUPRÊME) Uma porção quadrada de um filé. O pavê é, em geral, cortado de um filé grande – por exemplo, de salmão, halibute, dourado-do-mar ou atum.

VERIFICANDO SE PEIXES COM BARBATANAS ESTÃO FRESCOS

Para certificar-se de que o peixe é da melhor qualidade, o chef deve inspecioná-lo com cuidado, procurando verificar se ocorrem, na maior quantidade possível, os seguintes sinais de frescor:

O peixe deve ser recebido à temperatura de 4 °C, ou menos.

O peixe deve ter boa aparência geral (sem lodo, cortes ou machucados, barbatanas flexíveis, etc.).

As escamas devem aderir firmemente ao peixe.

A carne deve responder a uma leve pressão, e não deve ser macia.

Os olhos devem ser claros, brilhantes e salientes.

As guelras devem apresentar cor de rosa brilhante e avermelhada e, se houver muco, este deve ser transparente.

Não deve haver marcas na barriga – evidência de que as vísceras (barrigada) foram deixadas no peixe por tempo demais, fazendo que bactérias e enzimas decomponham a carne ao longo da espinha dorsal.

O peixe deve ter um cheiro limpo, doce, marinho.

ARMAZENAGEM

Em condições corretas de armazenagem, os peixes e os frutos do mar podem durar vários dias sem perda apreciável de qualidade. Entretanto, o ideal é que o chef compre apenas a quantidade de peixe necessária para um ou dois dias, e o armazene adequadamente, conforme descrito a seguir:

1. Mantenha o peixe sempre à temperatura adequada de armazenagem, e procure não o manusear. Peixe com barbatanas: -2 °C a 0 °C; moluscos vivos: 2 °C a

4 °C; crustáceos vivos: 4 °C a 7 °C; caviar: -2 °C a 0 °C; peixe defumado: 0 °C.

2. Verifique cuidadosamente o frescor e a qualidade do peixe. À essa altura, o peixe pode ser enxaguado; descamá-lo e confeccioná-lo devem ficar para mais perto da hora de servir.
3. Coloque o peixe sobre uma camada de gelo triturado, em um recipiente perfurado (como uma cuba com um escorredor), de preferência de aço inoxidável. O peixe deve ficar com a barriga para baixo e a cavidade da barriga também deve ser recheada de gelo.
4. Cubra com mais gelo: se necessário, o peixe pode ser arranjado em camadas, com gelo triturado. O gelo em cubos pode machucar a pele do peixe, além de não chegar muito próximo dele, ao passo que o gelo triturado o envolve totalmente. Isso impede o contato indevido com o ar, desacelerando a perda de qualidade e ajudando a estender, com segurança, sua vida de prateleira.
5. Coloque o recipiente perfurado em outro recipiente. Dessa forma, à medida que o gelo derreter, a água cairá. Se for deixado sobre muita água, o peixe perderá sabor e textura. Quanto mais tempo ficar assim, maior será a perda de qualidade.

tipos comuns de peixe

A estrutura do esqueleto do peixe é uma maneira útil de separar os peixes com barbatana em grupos menores. Os três tipos básicos de peixes com barbatana são: redondos, achatados e sem espinhas. Os peixes redondos têm a espinha dorsal com um filé de cada lado, e um olho de cada lado da cabeça. Os peixes achatados têm a espinha dorsal ao longo do centro, dois filés superiores e dois inferiores, e os dois olhos do mesmo lado da cabeça. Os peixes sem espinhas têm cartilagens em vez de espinhas. (Ver figuras nas pp. 110 e 119.)

5. Troque o gelo diariamente. Mesmo quando gelado de modo adequado, o peixe gradualmente perderá alguma qualidade. Para desacelerar essa perda, substitua a camada superior de gelo do recipiente de armazenagem.

O peixe em filés deve ser armazenado em recipientes de aço inoxidável colocados sobre gelo. Contudo, os filés não devem ficar em contato direto com o gelo porque, à medida que este derreter, boa parte do sabor e da textura se perderá.

O peixe congelado, incluindo os peixes inteiros cobertos com gelo [repetidamente cobertos com água e congelados, de modo que o gelo se forma em camadas, envolvendo o peixe inteiro], congelados rápida e individualmente (IQF) e filés congelados [que são muitas vezes tratados com tripolifosfato de sódio (STP) para que retenham mais água] devem ser armazenados a temperaturas negativas de -29 °C a -18 °C, até que seja hora de descongelá-los e cozê-los.

Não aceite nenhum peixe congelado com gelo branco nas extremidades, pois isso indica queima por congelamento – resultado de embalagem inadequada ou descongelamento e recongelamento do produto.

Os peixes também podem ser classificados pelo nível de atividade: baixa, média ou alta. Quanto mais o peixe nada, mais escura será sua carne. Os peixes com carne mais escura contêm mais gordura e, portanto, têm sabor mais forte. Ao escolher a melhor técnica de cozimento de determinado peixe, considere o conteúdo lipídico da carne. Os métodos de cocção dos peixes com baixo e alto nível de atividade são limitados, ao passo que os peixes de atividade média permitem maior versatilidade. (Ver tabelas nas pp. 112 a 119.)

peixes achatados As características dos peixes achatados incluem: um lado pigmentado e outro não pigmentado; olhos ou do lado direito ou do lado esquerdo; barbatana contínua dorsal e anal que terminam antes da barbatana caudal.

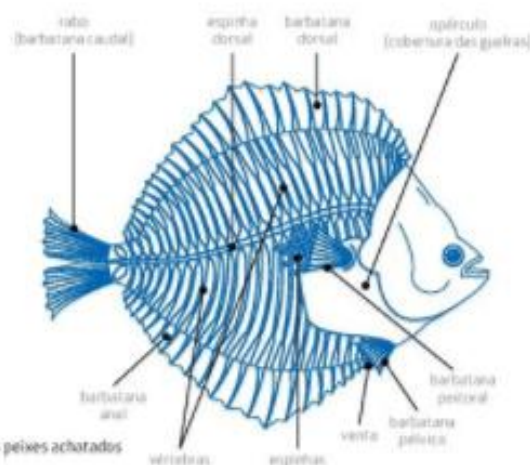


Peixes achatados

NOME(S)	DESCRIÇÃO	MÉTODOS DE PREPARO E USOS CULINÁRIOS COMUNS
olhos à direita		
SOLHÃO	Encontrado em todo o golfo do Maine nas áreas mais profundas ao longo das margens do George; em média, mede 60 cm e pesa de 1,4 kg a 1,8 kg, com filés de 110 g a 280 g; leve, ligeiramente adocicado, carne delicada.	Assado, pochê, salteado, cozido no vapor.
SOLHA DE INVERNO	Encontrado perto da costa durante os meses de inverno, principalmente em Nova York, Massachusetts e Rhode Island. Em média, pesa 0,7 kg a 0,9 kg; a cor vai de vermelho-amarronzada a verde-oliva escura; o lado inferior é branco; em forma de diamante; carne delicada e suavemente saborosa.	Assado, pochê, salteado, cozido no vapor.
SOLHA AMERICANA	Encontrado nos dois lados do Atlântico, chamado solha europeia, irlandesa, americana ou canadense, dependendo de onde é encontrado; membro da família do linguado; peixe chato, pequeno; tamanho médio de 0,5 kg a 1,4 kg; carne firme, adocicada e magra; considerado de boa qualidade.	Assado, pochê, salteado, cozido no vapor.
OLHETE	Encontrado principalmente de Labrador a Rhode Island, pode estar bem mais ao sul, na Virginia; em média pesa de 0,5 kg a 0,9 kg; verde-amarronzado com manchas cor de ferrugem; rabo amarelo; a cor assemelha-se à do solo do oceano, protegendo-o dos predadores; carne magra, adocicada, fiavelosa.	Assado, pochê, salteado.
LINGUADO-LIMÃO	Linguado de inverno que pesa, no mínimo, 1,5 kg, com filés de 230 g; carne branca, bastante firme, levemente adocicada.	Assado, pochê, salteado.
SOLHA-DA-ROCHA	Encontrado da mar de Behring à Califórnia e, para o oeste, até o Japão; em média, pesa menos de 2,3 kg; carne firme, branco-cremosa.	Pochê, salteado.
SOLHA DA CALIFÓRNIA	Encontrado no oceano Pacífico, do Alasca ao México; é a espécie comercial mais importante da costa oeste; em média, pesa de 2,7 kg a 3,2 kg; carne firme, branca; semelhante, em qualidades comestíveis, ao linguado-limão; vendido inteiro ou sem cabeça, sem rabo e sem a pele pigmentada.	Pochê, salteado.
SOLHÃO AMERICANO	Encontrado nas águas frias próximas ao Alasca; em média, pesa de 0,5 kg a 0,9 kg; corpo alongado; carne delicada, cremosa, branca, bastante macia; sabor distintivo.	Pochê, salteado.

Peixes achatados – continuação

NOME(S)	DESCRIÇÃO	MÉTODOS DE PREPARO E USOS CULINÁRIOS COMUNS
LINGUADO COMUM	Encontrado apenas em águas europeias; cinza-claro a marrom; cabeça pequena, comprimida; olhos muito pequenos; corpo alongado; a carne é mais gordurosa e firme do que a de outros membros da família dos peixes chatos.	Assado, grelhado no chor broiler, poché, salteado, cozido no vapor.
HALIBUTE	Encontrado no Atlântico, da Groenlândia até o sul de Nova Jersey, deve ser denominado halibute do Pacífico se originário do Pacífico; pode pesar até 320 kg, mas, em geral, pesa de 6,5 kg a 13,5 kg; pele cinzenta salpicada de branco; carne densa, branquíssima; textura excelente; gosto suave; tem o conteúdo lipídico mais alto de todos os peixes chatos de baixa atividade.	Assado, grelhado na grelha ou frito, no chor broiler, poché, salteado, cozido no vapor.
olhos à esquerda		
SOLHA-DAS-PEDRAS	Encontrado nas águas litorâneas do golfo do Maine às Carolinas; a grande boca se estende para baixo e para além dos olhos; carne branca, flocosa; sabor e textura delicados.	Poché, salteado.
RODOVALHO	Encontrado no mar do Norte e no Atlântico, Norte europeu, embora, na maior parte, seja criado na península Ibérica e no Chile; em média, pesa de 3,4 kg a 2,7 kg; sabor delicado e textura firme.	Assado, grelhado na grelha ou frito, no chor broiler, poché, cozido no vapor, salteado.



Estrutura de esqueleto dos peixes achatados

peixes redondos de baixa atividade

As características dos peixes redondos incluem: olhos dos dois lados da cabeça, nadar na posição vertical; atividade baixa, média ou alta.



Peixes redondos de baixa atividade

NOME(S)	DESCRIÇÃO	MÉTODOS DE PREPARO E USOS CULINÁRIOS COMUNS
BACALHAU	Peixe de água salgada; carne branca, grossa; sabor suave; fornece filés grandes com longa vida de prateleira; as ovas, bochechas e mandíbulas inferiores, em algumas culturas, são consideradas iguarias.	Escalfado em pouco líquido, assado, frito, frito por imersão, defumado, curado, salgado e desidratado.
HAOQUE	Peixe de água salgada; membro da família do bacalhau; em média pesa de 0,9 kg a 2,3 kg; semelhante ao bacalhau, mas com menor tamanho máximo; baixo teor de gordura; textura firme; sabor suave; disponível eviscerado ou como filés e postas (quando adquirido em filés, deve-se deixar a pele, para distingui-lo do bacalhau do Atlântico).	Pochê, assado, salteado, frito; salgado e defumado à egípcia.
MERLUZA BRANCA	Peixe de água salgada; membro da família do bacalhau; pesa, em média, de 1,4 kg a 4,5 kg, embora possa alcançar os 13,5 kg; carne macia; mais doce e mais saboroso do que outros membros da família do bacalhau; em geral é vendido sem cabeça.	Frita, defumada, assada.
PEIXE-CARVÃO	Peixe de água salgada; membro da família do bacalhau; em média, pesa de 1,8 kg a 4,5 kg; quase sempre vendido como filé sem pele; carne mais escura; sabor mais forte e mais distintivo do que o de outros membros da família do bacalhau; vida de prateleira reduzida em virtude do alto teor de gordura.	Pochê, assado, salteado, grelhado na grelha ou no churrasco, defumado.
PEIXE-LOBO	Peixe de água salgada, do Atlântico Norte (Nova Inglaterra e Islândia); membro da família do bagre. Cabeça grande, mandíbulas fortes, alimenta-se de moluscos e mariscos. Pode chegar a 18 kg. Branco, com carne firme de variado teor de gordura.	Pochê, assado, salteado, frito, en papillote.

peixes redondos de atividade média



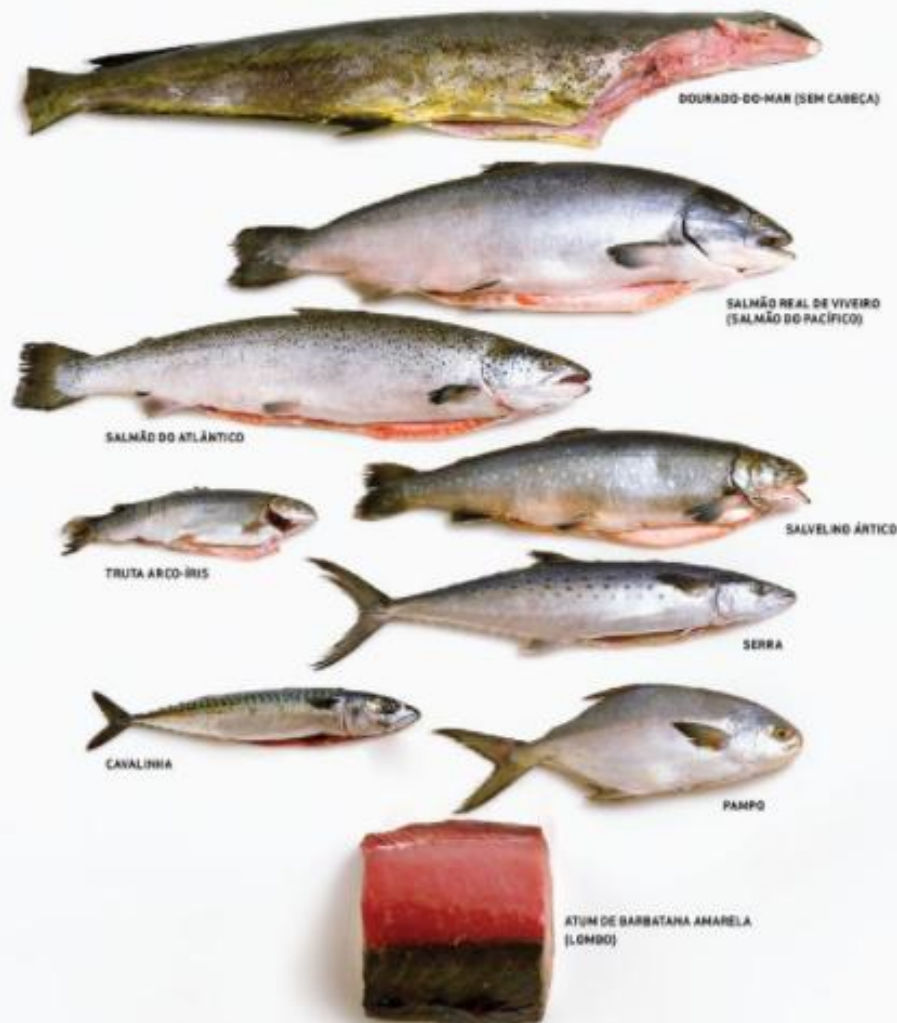
peixes redondos de atividade média

Peixes redondos de atividade média

NOME(S)	DESCRIÇÃO	MÉTODOS DE PREPARO E USOS CULINÁRIOS COMUNS
PESCADA	Peixe marinho; em média, pesa de 0,9 kg a 2,7 kg; carne adocicada, cor creme, delicada.	Pochée, assada, salteada, grelhada na grelha ou no chor broiler, cozida no vapor; usada para preparar recheios.
WALLEYE (STIZOSTEDION VITREUM VITREUM)	Peixe de água doce; barbatanas pontudas; em média, pesa 0,7 kg a 1,4 kg; sabor suave; baixo teor de gordura; textura firme.	Grelhado no chor broiler, salteado, poché, cozido no vapor, assado, guisado; em sopas; usado para o preparo de recheios.
GAROUPA	Peixe marinho que vive da Nova Inglaterra à Carolina do Norte, muito popular na região do médio Atlântico; em média, pesa de 0,5 kg a 1,4 kg; carne branca, firme; textura delicada; disponível inteiro, eviscerado ou em filês.	Pochée, assada, frita por imersão, salteada, em conserva de pickles; geralmente servida inteira, sendo trinchada à frente do cliente.
PERCA LISTRADA	Em média, pesa de 0,9 kg a 6,8 kg, mas pode alcançar os 22,5 kg; carne firme e saborosa, flocos grandes.	Grelhado na grelha ou no chor broiler, pochée, assada, frita por imersão, salteada, conservada em pickles; extremamente versátil.
ROBALO HÍBRIDO	Peixe de viveiro que chegou ao mercado nos anos 1980; cruzamento entre o robalo branco e a perca listrada; em média, pesa de 0,5 kg a 0,9 kg; a carne cozida é muito branca; sabor ligeiramente rústico.	Grelhado na grelha ou no chor broiler, poché, assado, frito por imersão, salteado, conservado em pickles; extremamente versátil.
CARANHA VERMELHA	Encontrado no golfo do México e águas atlânticas adjacentes; peixe de recife, portanto compre espécimes com menos de 2,3 kg por causa da toxina Ciguatera; pele vermelha dorsal, que se torna vermelho-clara ou rosa na barriga, olhos vermelhos, longas barbatanas peitorais; textura firme.	Pochée, assada, salteada, grelhada na grelha ou no chor broiler, cozido no vapor.
GUAIUBA	Peixe marinho de recife; em média pesa de 0,5 kg a 0,9 kg, podendo chegar a 2,7 kg; contudo, compre espécimes com menos de 2,3 kg por causa da toxina Ciguatera; uma listra cinza-amarelada percorre o comprimento do corpo; carne ligeiramente adocicada, branca, saborosa, flocosa; muito bom peixe.	Pochée, assada, salteada, grelhada na grelha ou no chor broiler, cozida no vapor.

NOME(S)	DESCRIÇÃO	MÉTODOS DE PREPARO E USOS CULINÁRIOS COMUNS
PARGO OLHO-DE-VIDRO	Peixe marinho de recife, portanto compre espécimes com menos de 2,3 kg por causa da toxina Ciguatera; semelhante à caranha vermelha; pele vermelho-rosada, é amarela embaixo, com olhos amarelos; em geral, mais barato.	Poché, assado, salteado, grelhado na grelha ou no chor broiler, cozido no vapor.
CIÓBA	Peixe marinho de recife; em média, pesa 0,9 kg, podendo chegar a 2,7 kg; contudo, compre espécimes com menos de 2,3 kg por causa da toxina Ciguatera; verde-amarronzado e amarelo dos lados; muitas vezes, substituído por caranha vermelha, embora menor, comercialmente menos valioso e menos saboroso.	Pochée, assada, salteada, grelhada na grelha ou no chor broiler, cozida no vapor.
GAROUPA SÃO TOMÉ	Peixe marinho de recife, portanto compre espécimes com menos de 2,3 kg por causa da toxina Ciguatera; cor vermelho-amarronzada; pele com pequenas manchas; pontinhos negros em torno dos olhos; poucas espinhas pequenas, se houver; importante comercialmente; carne adocicada, branca.	Pochée, assada, cozida em salamandra, cozida no vapor, frita por imersão; em sopas espessas (chowders).
BADEJO	Peixe marinho de recife, encontrado em águas profundas; compre espécimes com menos de 2,3 kg por causa da toxina Ciguatera; cor marrom para preto; poucas espinhas finas, se houver; carne adocicada, branco-cremosa.	Poché, assado, grelhado no chor broiler, cozido no vapor, frito por imersão; em sopas espessas (chowders).
BADEJO BRANCO	Peixe marinho de recife, portanto compre espécimes com menos de 2,3 kg por causa da toxina Ciguatera; poucas espinhas pequenas, se tiver; carne adocicada, doce.	Poché, assado, grelhado na grelha ou no chor broiler, cozido no vapor, frito por imersão; em sopas espessas (chowders).
TILEFISH	Peixe de água salgada; encontrado ao longo de toda a costa leste dos EUA; tem as qualidades do badejo; em média, pesa de 2,7 kg a 3,6 kg, mas pode chegar aos 13,5 kg; corpo colorido; carne firme, mas tenra.	Poché, assado, grelhado no chor broiler, frito por imersão; em fritura rasa; disponível inteiro e eviscerado ou como filês.

peixes redondos de alta atividade



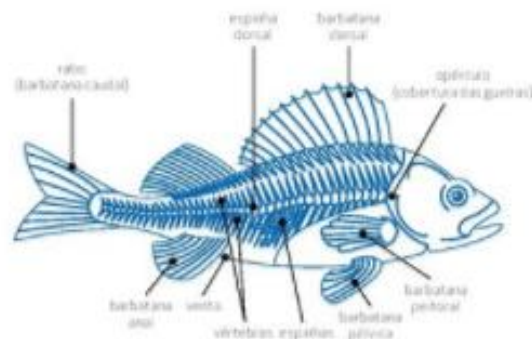
Peixes redondos de alta atividade

NOME(S)	DESCRIÇÃO	MÉTODOS DE PREPARO E USOS CULINÁRIOS COMUNS
SALMÃO DO ATLÂNTICO	Peixe anádromo; em média, pesa de 2,7 kg a 5,4 kg; carne de cor rosa forte; alto teor de gordura; brilhante e úmido; disponível durante o ano todo nos Estados Unidos; apenas os peixes criados em viveiros estão disponíveis no comércio.	Defumado, pochê, assado, grelhado na grelha ou no char-broiler, cozido no vapor; em dips, sopas, sushi e sashimi.
SALMÃO REAL	Peixe anádromo; encontrado do noroeste do Pacífico ao Alasca; seu peso pode ir de 7,3 kg a 9 kg, o maior salmão comercial; corpo grande; a cor da carne vai do vermelho ao vermelho-escuro.	Defumado, pochê, assado, grelhado na grelha ou no char-broiler, cozido no vapor; em molhos dips e sopas.
SALMÃO PRATEADO	Peixe anádromo; encontrado em todo o oceano Pacífico; semelhante, em sabor e textura, ao salmão do Atlântico.	Defumado, pochê, assado, grelhado na grelha ou no char-broiler, cozido no vapor, grelhado; em molhos dips e sopas.
SALMÃO VERMELHO	Peixe anádromo; encontrado nos rios do Alasca e da Colúmbia Britânica; em média, pesa de 2,3 kg a 3,2 kg; carne vermelho-escuro; brilhante; pele prateada.	Defumado, pochê, assado, grelhado na grelha ou no char-broiler, cozido no vapor; em molhos dips, sopas, sushi e sashimi; ideal para enfiar.
TRUTA DE ARROIO	Peixe de água doce; encontrado no nordeste dos Estados Unidos e no leste do Canadá; também criado em viveiros; em média, pesa de 170 g a 280 g; pele verde-oliva escura com pontos de cor creme; carne delicada com gosto que lembra manteiga.	Pochê, assada, grelhada na grelha ou no char-broiler, frita, cozida no vapor, recheada.
TRUTA ARCO-ÍRIS	Peixe de água doce; criado em viveiros; em média, pesa de 280 g a 400 g; tem pontos escuros sobre a pele mais clara; carne firme, cor branco-gelo com sabor suave; geralmente vendido com a cabeça.	Pochê, assada, grelhada na grelha ou no char-broiler, frita, cozida no vapor, recheada.
TRUTA ARCO-ÍRIS (OU TRUTA AMERICANA)	Espécie anádroma da truta arco-íris; criada em viveiros nos Estados Unidos e Canadá; em média, pesa menos de 5,5 kg; características físicas semelhantes à truta arco-íris; gosto, textura e cor semelhantes ao salmão do Atlântico.	Pochê, assada, grelhada na grelha ou no char-broiler, frita, cozida no vapor, recheada.
SALVELINO ÁRTICO	Peixe anádromo; encontrado na Europa, no Canadá e no Alasca; também criado em viveiros; em média, pesa de 0,9 kg a 3,6 kg; carne apresenta tons de vermelho intenso a rosa ou branco; alguns o consideram superior ao salmão.	Pochê, assado, grelhado na grelha ou no char-broiler, frito, cozido no vapor, recheado.
ATUM-BRANCO	Peixe marinho das águas do Atlântico e do Pacífico; em média, pesa de 4,5 kg a 13,5 kg; cor da pele varia de vermelho-clara a rosa e, quando cozida, fica branco-amarelada; sabor suave; commodity valiosa na indústria de enlatados americana.	Assado, grelhado na grelha ou no char-broiler, salteado.

Peixes redondos de alta atividade – continuação

NOME(S)	DESCRIÇÃO	MÉTODOS DE PREPARO E USOS CULINÁRIOS COMUNS
ALBACORA-BANDOLIM	Peixe marinho de águas temperadas e tropicais; em média, pesa de 9 kg a 45 kg; carne gordurosa, escura.	Assado, grelhado na grelha ou no chur broiler, salteado; muito procurada para sushi e sashimi.
ALBACORA-AZUL	Peixe marinho do Atlântico e golfo do México; está entre os maiores peixes; pode pesar até 680 kg; carne apresenta cor vermelho-escura a vermelho-amarronzada; quando cozida, tem sabor bem característico.	Assada, grelhada na grelha ou no chur broiler, salteada; é a espécie mais procurada para sushi e sashimi, sendo, em geral, vendida a preços altos.
ALBACORA-LAJE	Peixe marinho de águas tropicais e subtropicais; a carne é mais escura do que a do atum-branco, mais clara do que a da albacora-azul; listras amarelas dos lados e nas barbatanas dorsal e anal; facilmente encontrado nos Estados Unidos; mais barato do que a albacora-bandolim e a albacora-azul.	Assada, grelhada na grelha ou no chur broiler, salteada.
BONITO-LISTRADO	Peixe marinho do Pacífico central e do Havaí; em média, pesa de 3,2 kg a 5,4 kg; cor semelhante à da albacora-laje; frequentemente é enlatado, vendido como "atum light"; muitas vezes, é comercializado congelado.	Assado, grelhado na grelha ou no chur broiler, salteado.
SERRA	Peixe marinho que vive da Virgínia ao golfo do México; na primavera e no inverno; em média, pesa de 0,9 kg a 1,8 kg; tem manchas brilhantes, amarelo-ouro, pelo corpo; carne magra e delicada.	Assado, grelhado na grelha ou no chur broiler, salteado, defumado.
CAVALINHA	Peixe marinho do norte do Atlântico; pesa, em média, de 0,5 kg a 0,9 kg; pele lisa com matizes de azul e prateado vibrantes; carne gordurosa e escura; sabor pungente; é melhor comprá-lo no outono.	Assada, grelhada na grelha ou no chur broiler, salteada, defumada.
CAVALA	Peixe marinho da Flórida, nos meses de inverno; pesa, em média, de 4,5 kg a 9 kg; contém mais gordura do que o serra; muito saboroso.	Grelhada na grelha ou no chur broiler, defumada.
PAMPO	Peixe marinho das Carolinas à Flórida e golfo do México; em média, pesa de 0,5 kg a 0,9 kg; carne bege e delicada, que fica branca depois de cozida; sabor complexo; médio teor de gordura; altamente considerada; bem caro.	Pochê, assado, grelhado na grelha ou no chur broiler, frito, cozido no vapor, en papillote.
SERNAMBIGUARA	Peixe marinho; semelhante ao pampo só na cor e na geografia; em média, pesa de 4,5 kg a 9 kg, podendo chegar aos 23 kg; carne mais seca e granular do que a do pampo (embora, se tiverem o mesmo peso, a carne possa ser semelhante).	Pochê, assado, grelhado na grelha ou no chur broiler, frito, cozido no vapor.

NOME(S)	DESCRIÇÃO	MÉTODOS DE PREPARO E USOS CULINÁRIOS COMUNS
OLHO-DE-BOI	Peixe marinho do golfo do México, da África Ocidental e do Mediterrâneo; pesa, em média, de 4,5 kg a 18 kg; carne escura, gordurosa; sabor forte.	Assado, grelhado no chur broiler, salteado, defumado.
OLHETE	Peixe marinho do Massachusetts ao golfo do México e Brasil; pesa menos de 3,6 kg; carne menos gordurosa do que a do olho-de-boi; qualidade semelhante.	Assado, grelhado no chur broiler, salteado, defumado.
DOURADO/DOURADO-DO-MAR	Peixe marinho de águas tropicais e subtropicais; pesa, em média, de 1,8 kg a 6,8 kg; a carne vai de rosada a levemente dourada, tornando-se de bege a branco-acinzentada quando cozida; carne densa, adocicada, úmida e delicada, com flocos grandes.	Grelhada na grelha ou no chur broiler, em fritura rasa, salteado.
ANCHÓVA	Peixe marinho da costa atlântica; em média, pesa de 1,8 kg a 4,5 kg; carne escura, gordurosa, de sabor forte e textura fina; os pequenos têm sabor mais suave.	Assada, grelhada no chur broiler.
SÁVEL AMERICANO	Peixe anádromo que vive da Flórida ao rio São Lourenço; a fêmea pesa, em média, de 1,8 kg a 2,3 kg, mas o macho é menor; carne branco-acinzentada, adocicada; alto teor de gorduras; as ovas são consideradas uma iguaria.	Assado, grelhado no chur broiler, salteado, defumado.



Estrutura do esqueleto dos peixes redondos

peixes sem espinhas



Peixes sem espinhas

NOME(S)	DESCRIÇÃO	MÉTODOS DE PREPARO E USOS CULINÁRIOS COMUNS
ESPADARTE	Peixe marinho de águas tropicais e temperadas; pele lisa, carne firme e densa; sabor característico; disponível sem pele e sem cabeça, em filês ou postas.	Assado, grelhado na grelha ou no churrasco, salteado.
ESTURJÃO	Peixe anádromo que vive do norte da Flórida ao rio São Lourenço (esturjão do Atlântico), pesando, em média, de 27 kg a 36 kg; o esturjão branco é encontrado da Califórnia ao Alasca, e criado em viveiros; pesa, em média, de 4,5 kg a 6,8 kg; altamente considerados por suas ovas, com que se faz caviar; carne firme, com alto teor de gordura; sabor delicado.	Assado, braseado, grelhado na grelha ou no churrasco, salteado, defumado.
TAMBORIL	Peixe marinho; pesa, em média, de 7 kg a 23 kg, com filês de 0,9 kg a 2,7 kg; carne firme, branca e suave; em geral, é vendido como rabos e filês, baixo rendimento quando vendido com a cabeça.	Assado, grelhado, frito, salteado, em fritura rasa; o fígado é popular no Japão.
TUBARÃO-MAKÓ-CAVALA	Peixe marinho de águas quentes, temperadas e tropicais; pode pesar de 13,5 kg a 45,5 kg; uma das espécies de tubarão mais apreciadas.	Assado, grelhado na grelha ou no churrasco, frito, salteado; a barbatana do tubarão é popular em Hong Kong e em Cantão, na China.
CAÇÃO	Peixe marinho; peso médio de 1,4 kg a 2,3 kg; pele lisa; amarronzado ou cinzento na parte superior, branco na inferior; manchas brancas/cinzentas ao longo do corpo; carne adocicada, de rosada a branca, firme.	Pochê, assado, grelhado na grelha ou no churrasco, frito, salteado.
TUBARÃO-RAPOSA	Peixe marinho de águas quentes, temperadas e tropicais; em média, pesa de 13,5 kg a 23 kg; facilmente identificável por sua barbatana muito alongada; carne adocicada, rosada.	Assado, grelhado na grelha ou no churrasco, frito, salteado; as barbatanas são populares em Hong Kong e na China.
ARRAIA	Peixe marinho encontrado em todas as águas dos Estados Unidos; são achatadas, aparentadas com o tubarão; carne branca, adocicada e firme; as barbatanas são uma parte comestível do peixe, chamadas "asas"; que produzem dois filês; o filé superior, em geral, é mais grosso do que o inferior; excelente sabor.	Pochê, assada, frita, salteada.

Outros peixes

NOME(S)	DESCRIÇÃO	MÉTODOS DE PREPARO E USOS CULINÁRIOS COMUNS
ENGUIA	Peixe anádromo; a enguia americana é ligeiramente menor do que a europeia; as fêmeas são maiores do que os machos; na China, são criadas em viveiros; têm forma semelhante à de uma cobra; disponível viva, apresenta melhor qualidade no período imediatamente anterior à sua viagem para a desova; alto conteúdo lipídico; carne firme.	Grelhada no churrasco, frita, guisada; excelente defumada.
JUNDIÁ	Peixe de água doce; bastante encontrado nas regiões do sul dos Estados Unidos, embora a vasta maioria seja criada em viveiros; em geral, é vendido sem cabeça e sem pele; os filés pesam, em média, de 170 g a 340 g; carne firme, com baixo teor de gordura; sabor suave.	Pochê, assado, grelhado na grelha ou no churrasco, cozido no vapor, guisado, frito por imersão, em fritura rasa e defumado.
MANJUBA	Peixe marinho da Califórnia, América do Sul, Mediterrâneo e Europa; mais de vinte espécies são reconhecidas como anchovas; as melhores têm menos de 10 cm de comprimento; pele prateada; carne macia, saborosa.	Quando vendida inteira e fresca, normalmente é frita por imersão ou em fritura rasa, defumada e marinada; usada como ingrediente aromatizante e guarnição.
SARDINHA	Peixe marinho; importado da Espanha, de Portugal e da Itália; as sardinhas são reconhecidas como uma espécie de pequeno arenque; disponíveis inteiras ou temperadas, salgadas, defumadas ou enlatadas; as melhores têm menos de 18 cm de comprimento; delicada carne gordurosa; pele prateada.	Grelhada na grelha ou no churrasco, frita por imersão, marinada.
PEIXE-DE-SÃO-PEDRO	Peixe marinho da Atlântico Leste, da Nova Escócia e do Mediterrâneo (chamado John Dory, em inglês); tem manchas pretas cercadas de um halo dourado nos dois lados do corpo; carne firme, branca brilhante; sabor delicadamente suave; flocos finos.	Pochê, grelhado, salteado.
TILÁPIA	Criada em todo o mundo; nativa da África; comercializada entre 0,5 kg e 1 kg; cerca de 10 cm a 45 cm de comprimento; é cruzada para se conseguir pele vermelha, preta ou dourada; distingue-se facilmente pela linha lateral interrompida; carne de branco-acinzentada a rosada, sabor muito suave.	Pochê, assado, grelhado na grelha ou no churrasco, cozida no vapor.

Frutos do mar

Os frutos do mar são animais aquáticos protegidos por algum tipo de concha. Com base na estrutura do esqueleto, podem ser classificados em quatro categorias distintas: univalves (moluscos com uma só concha), bivalves (moluscos com duas conchas unidas em uma ponta), crustáceos (esqueletos externos articulados ou conchas) e cefalópodes (moluscos com tentáculos ligados diretamente à cabeça).

FORMAS PARA COMERCIALIZAÇÃO

Os frutos do mar podem ser comercializados em várias formas, frescos e congelados. Os frescos estão disponíveis vivos, com casca aberta, como caudas, pinças para coquetel, e pernas e pinças. Os congelados também estão disponíveis sem casca, nessas mesmas formas.

Vende-se apenas a carne de alguns itens, com seus sucos naturais, como ostras, mexilhões e mariscos. As vieiras são, quase sempre, encontradas sem casca, embora haja um mercado cada vez maior para vieiras vivas e em meia casca, com ovas.

INDICADORES DE QUALIDADE

Ao comprar frutos do mar com casca, procure sinais de movimento. Lagostas e caranguejos devem estar se movendo; mexilhões, mariscos e ostras devem estar bem fechados ou se fechar quando tocados. À medida que o tempo passar, começarão a abrir-se. Quaisquer conchas que não se fechem quando tocadas devem ser descartadas, pois isso significa que o animal está morto. Os moluscos devem apresentar um aroma marinho, adocicado.

ARMAZENAMENTO

Caranguejos, lagostas e outros frutos do mar devem, no momento da entrega, estar embalados em algas ou papel úmido. Se não houver um tanque para colocar as lagostas, elas podem ser armazenadas diretamente na embalagem original, ou em panelas perfuradas, de 4 °C a 7 °C, até o momento de preparo. Não permita que lagostas e caranguejos entrem em contato com água doce, pois isso os matará.

Mexilhões, mariscos e ostras comprados na concha devem ser armazenados na embalagem em que foram entregues, ou em panelas perfuradas. Não podem ser gelados e devem permanecer a temperaturas entre 2 °C e 4 °C. A embalagem deve ficar bem fechada, e leve, para impedir que as conchas se abram.

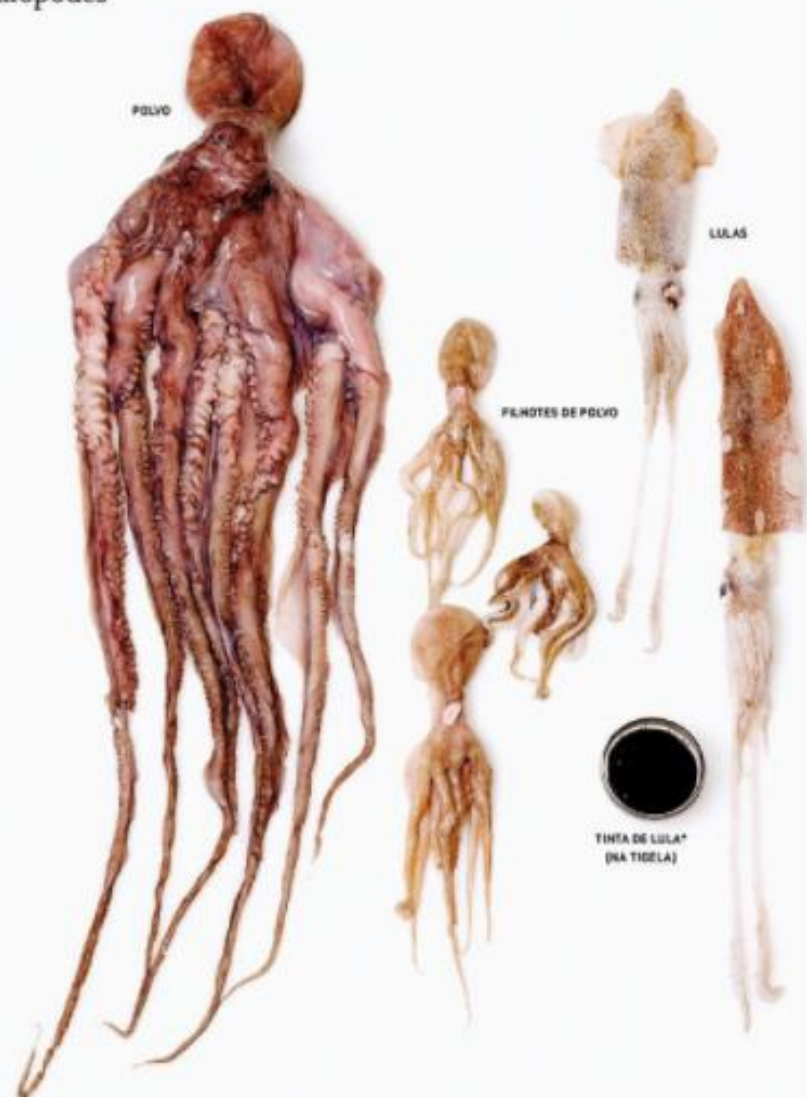


NOME(S)	DESCRIÇÃO	MÉTODOS DE PREPARO E USOS CULINÁRIOS COMUNS
univalves		
ABALONE	Molusco gastrópode encontrado ao longo da costa do Pacífico, também criado em viveiros na Califórnia, no Chile e no Japão; em viveiros, chega, em média, a 7,5 cm de diâmetro; a concha é oval, disponível inteira ou em filés; fresco ou congelado.	Grelhado, salteado, marinado.
OURIÇO-DO-MAR	Encontrado nos oceanos de todo o mundo; a concha dura, grená-escura, é coberta com espinhos; em média, pesa 0,5 kg; colhido por suas ovas internas; vai do vermelho brilhante ao laranja e ao amarelo; textura firme, que se desmancha na boca; sabor adocicado; considerado uma iguaria.	Em sushi, assado, como aromatizante em molhos.
CONCHA-RAINHA	Molusco gastrópode nativo do Caribe e do arquipélago Flórida Keys, onde também é criado em viveiros; as conchas-rainhas mais velhas têm carne dura e escura; as mais jovens, carne adocicada, branca e macia; disponíveis sem concha ou moídas; as de viveiro têm sabor muito suave.	Em saladas, como ceviche, em sopas, bolinhos fritos.
BÚZIOS	Moluscos gastrópodes; encontrados em águas rasas ao longo da costa leste dos Estados Unidos, de Massachusetts ao norte da Flórida; grande caramujo marinho usado principalmente na Europa e na Coreia; disponível fresco ou cozido, conservado em vinagre e enlatado.	Marinado; em saladas e como ceviche.
ESCARGOT	Molusco gastrópode; abundante na maior parte do mundo; criado em viveiros na Califórnia; respira ar; disponível fresco, enlatado ou embalado.	Assado, escalado, grelhado no churrasco.
LITORINA	Molusco gastrópode; encontrado ao longo das costas atlânticas da Europa e da América do Norte, principalmente na Nova Inglaterra; concha cônica espiralada com quatro espiras; a concha externa vai do cinza ao verde-escuro, com listras avermelhadas que a cercam.	Escalfada, salteada.

Moluscos – continuação

NOME(S)	DESCRIÇÃO	MÉTODOS DE PREPARO E USOS CULINÁRIOS COMUNS
bivalves		
CLAME	Mexilhão de concha dura das águas frias do norte dos Estados Unidos; os tamanhos (do menor ao maior) incluem littleneck, topneck, cherrystone e chowder.	Assado, cozido no vapor, guisado; em sopas; os pequenos são comidos na concha.
MARISCOS-FACA	Mexilhão de concha dura encontrado em águas rasas ao longo da costa leste dos Estados Unidos; tem forma de navalha, com bordas afiadas; difícil de armazenar fora da água; desidrata-se rapidamente, deixando as conchas secas e quebradiças.	Assado, cozido no vapor, guisado, frito por imersão; em bolinhos.
MEXILHÕES-CAVALO	Mexilhão de concha mole, encontrado nas águas rasas em Chesapeake, Maine, Massachusetts e em toda a costa do Pacífico; comprido, cinzento, mole, concha quebradiça; sifão coberto por pele fina; sabor adocicado; pode estar cheio de areia, a menos que seja depurado.	Cozido no vapor, empanado, frito por imersão.
GEODUCK	Mexilhão de concha dura, encontrado ao longo da costa oeste dos Estados Unidos, também criado em viveiros no noroeste do Pacífico; pode chegar a 23 cm de comprimento, e 4,5 kg de peso, embora a maior parte que se encontra no comércio pese de 1,4 kg a 1,8 kg; é o maior mexilhão da América do Norte; concha anelada, cinza-esbranquiçada; o sifão é excepcionalmente longo em relação à concha.	Assado, cozido no vapor, salteado; em bolinhos, sopas, sushi e como ceviche.
MEXILHÃO LITTLENECK	Mexilhão de concha dura encontrado no Pacífico; ligeiramente alongado, de concha cinzenta-esbranquiçada com marcas bem pretas; pode chegar a 8 cm de comprimento.	Assado, cozido no vapor; em guisados.
BERBIGÃO	Na Ásia, nos Estados Unidos e na Europa é valioso do ponto de vista comercial, grande fonte de renda para a Colúmbia Britânica, a Groenlândia e a Flórida; concha pequena, de branca a verde.	Assado, cozido no vapor; pequeno demais para ser usado sem concha.
MEXILHÃO AZUL	Encontrado nas águas temperadas dos hemisférios norte e sul; criado em viveiros no Maine, na Nova Escócia, na Ilha Príncipe Eduardo e na Espanha; concha azul-escura; em média, tem 5 cm a 7,5 cm de comprimento; sabor ligeiramente adocicado.	Assado, cozido no vapor; em guisados.
MEXILHÃO VERDE	Encontrado nas águas costeiras tropicais da região indo-pacífica, sendo também criado em viveiros na Nova Zelândia; concha verde, em média, tem de 7,5 cm a 10 cm de comprimento; sabor ligeiramente adocicado; encontrado vivo, em meia concha e sem concha.	Assado, cozido no vapor; em guisados.

NOME(S)	DESCRIÇÃO	MÉTODOS DE PREPARO E USOS CULINÁRIOS COMUNS
OSTRA DA COSTA LESTE	Das costas do nordeste dos Estados Unidos, da Virgínia e do Golfo; encontram-se no comércio as nativas e as de viveiros; criadas submersas na água; é a ostra mais vendida dos Estados Unidos; concha lisa em cima e embaixo; entre as variedades, estão Malpeque, Chincoteague e Flórida.	Assada, frita em massa mole, grelhada, salteada, cozida no vapor; em meia concha; usada em sopas, guisados, recheios e tira-gostos.
OSTRA JAPONESA/ DA COSTA ORIENTAL	Criada sob a água, na maré cheia, e fora da água, na maré baixa; concha recortada; a variedade Kumamoto é muito popular.	Assada, frita em massa mole, grelhada, cozida no vapor; em meia concha; usada em sopas, guisados, recheios e tira-gostos.
OSTRAS PATA-DE-CAVALO	Nativa da Europa; encontrada longe da costa do Maine; estão disponíveis no comércio as nativas e as de viveiro, entre as variedades, estão Belon, Marennes e Helford; de popularidade crescente.	Assada, frita em massa mole, grelhada, salteada, cozida no vapor; em meia concha; usada em sopas, guisados, recheios e tira-gostos.
OSTRA OLYMPIA	Ostra nativa da costa oeste dos Estados Unidos; pequena, menos de 7,5 cm de diâmetro; mais achatada do que as variedades do leste; retrogosto distinto.	Assada, frita em massa mole, grelhada, salteada, cozida no vapor; em meia concha; usada em sopas, guisados, recheios e tira-gostos; em um prato chamado Hongtown Fry.
LEQUE DE LONG ISLAND	Encontrada do Massachusetts à Carolina do Norte; pequena comparada às variedades marinhas; de cor marfim a rosada; bem adocicada; colheita no outono e inverno; reunidas à mão; retiradas das cascas na praia; vendidas frescas [o mercado das vivas é limitado], não congeladas; frequentemente considerada a vieira mais saborosa.	Grelhada na grelha ou no chor broiler, pochée, guisada, salteada.
VIEIRA AMERICANA	Encontrada do golfo do Maine à Carolina do Norte, sendo também criada em viveiros (mercado limitado); casca marrom; pode chegar a 20 cm de diâmetro; carne adocicada, úmida, não tão macia quanto a variedade de baía; em geral congelada; disponível fresca durante o ano inteiro. Vieira de mergulho indica que a colheita foi feita à mão; encontrada no Maine; mais uniforme no tamanho; mais umidade e menos areia do que nas dragadas.	Grelhada na grelha ou no chor broiler, pochée, guisada, salteada.
VIEIRA DE CALICO	Encontrada das costas atlânticas da Carolina à América do Sul, no Atlântico e na Costa do Golfo do México; pequena, menos de 7,5 cm; a carne é mais escura e de sabor e textura inferiores aos da variedade baía; disponível o ano inteiro.	Grelhada na grelha ou no chor broiler, pochée, guisada, salteada.



*Também encontrado como tinta de sépia. (N.E.)

Cefalópodes

NOME(S)	DESCRIÇÃO	MÉTODOS DE PREPARO E USOS CULINÁRIOS COMUNS
LULA	Invertebrada; encontrada nas costas leste e oeste dos Estados Unidos; em média, têm 18 cm de comprimento; muda a cor da pele para proteção; a tinta é usada para confundir os predadores; disponível limpa ou não, fresca e congelada; textura ligeiramente firme quando bem preparada; sabor suave e adocicado.	Assada, escalfada, grelhada no churrasco, frita por imersão, em fritura rasa, salteada; a tinta é usada para dar cor a macarrão e arroz, e em molhos.
POLVO	Encontrado nas águas rasas e profundas da Califórnia ao Alasca, e também nas regiões do Atlântico e Ártico, e do canal da Mancha às Bermudas; o tamanho vai de poucas gramas (boby) a mais de 45 kg; sangue azul; corpo macio; olhos dos dois lados da cabeça; 8 tentáculos, com 2 fileiras de ventosas em cada um; sabor suave, textura macia quando bem preparada.	Escalfado; quando pequeno, é, muitas vezes, frito por imersão, grelhado ou salteado.
SIBA	Encontrada nas águas rasas da Tailândia, da China, da Índia, da Espanha e de Portugal; 10 braços e 2 tentáculos longos e estreitos; cor marrom-clara com listras semelhantes às da zebra; carne adocicada, branco-brilhante, texturizada.	Escalfada, cozida no vapor, fritura rasa, sushi, sashimi.



NOME(S)	DESCRIÇÃO	MÉTODOS DE PREPARO E USOS CULINÁRIOS COMUNS
LAGOSTA NORTE-AMERICANA	Encontrada na costa atlântica do norte dos Estados Unidos, do Canadá e da Europa (embora menor); pode levar oito anos para chegar ao tamanho mínimo para ser comercializada, de 0,5 kg a 0,9 kg; carne firme adocicada, delicada; a cor da carne é branco-brilhante, com listras avermelhadas.	Assada, grelhada na grelha ou no char broiler, pochée, cozida no vapor, fritura rasa.
LAGOSTA-DAS-ROCHAS	Encontrada nas águas costeiras da Flórida, sul da Califórnia, Novo México, Austrália, Nova Zelândia e África do Sul; as dez pernas têm o mesmo tamanho; não tem pinças; a carne firme, menos adocicada do que a da lagosta americana, está na cauda.	Assada, grelhada, pochée, cozida no vapor, fritura rasa.
LAGOSTIM	Encontrado em pântanos, riachos e braços de rio; criado em viveiros na Luisiana e na Flórida; importado do Sudeste da Ásia; concha vermelho-escuro, vermelho-brilhante depois de cozida; carne adocicada, branca, firme; disponível sem casca, a carne cozida ou em conserva.	Escalfado, cozido no vapor.
CAMARÃO DA BAÍA DE DUBLIM	Encontrado nas águas europeias, no Atlântico e no Mediterrâneo; da família da lagosta; carne ligeiramente adocicada e saborosa.	Pochée, escalfado, cozido no vapor, grelhado no char broiler, grelhado, salteado.
CAMARÃO-ROSA, CAMARÃO VERDADEIRO E CAMARÃO-VERMELHO	Encontrados em águas tropicais, a maior parte dos que chegam aos Estados Unidos é pescada no Atlântico Sul e no golfo do México; classificados pela cor da concha: rosa (doce e macio), marrom (salgado, firme e inconsistente), branco (adocicado e suave); vendido por quilo. Suas cores variam de acordo com seu habitat.	Assado, grelhado na grelha ou no char broiler, frito por imersão, em papillote, grelhado, pochée, salteado, cozido no vapor, guisado.
CAMARÃO-DO-ÁRTICO	Encontrado no Atlântico Norte e no Pacífico Norte; consideravelmente menor e mais macio que as variedades de camarões tropicais; vendido por quilo.	Assado, grelhado na grelha ou no char broiler, frito por imersão, em papillote, salteado, cozido no vapor, guisado.
CAMARÃO DE ÁGUA DOCE	Criado em viveiros no Havaí e na Califórnia; até 30,5 cm de comprimento; carne muito macia, suave; vendido por quilo.	Assado, grelhado na grelha ou no char broiler, frito por imersão, salteado, cozido no vapor.
CAMARÃO-TIGRE	Encontrado no Pacífico Sul, sudeste da África e da Índia; criado em viveiros na Ásia; listras de cinza a pretas sobre a casca cinza-azulada, embora as listras da casca se tornem vermelho-brilhante depois de cozidas; carne branco-alaranjada, se for cozido descascado, e vermelha, se cozido com casca; sabor suave, salgado, delicado.	Assado, grelhado na grelha ou no char broiler, frito por imersão, pochée, salteado, cozido no vapor.

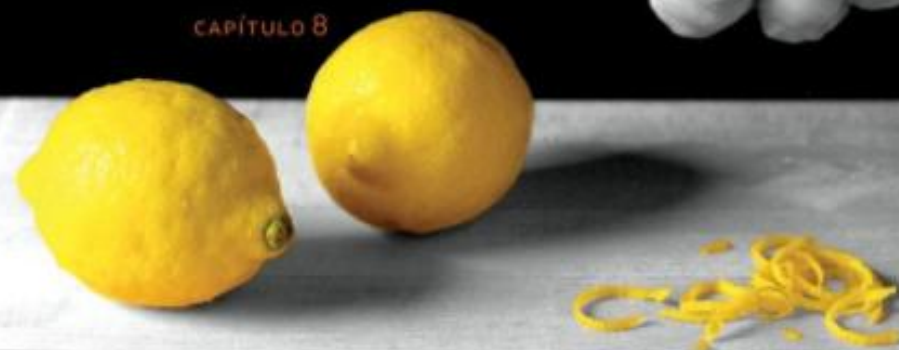
Crustáceos - continuação

NOME(S)	DESCRIÇÃO	MÉTODOS DE PREPARO E USOS CULINÁRIOS COMUNS
CAMARÃO-DA-PEDRA	Camarão de casca dura; encontrado do sudeste dos Estados Unidos ao golfo do México; o sabor e a textura são mais semelhantes ao lagostim de água doce do que a outros camarões; vendido sem casca.	Assado, grelhado na grelha ou no churrasco, frito por imersão, en papillote, pochê, salteado, cozido no vapor, guisado.
SIRI-AZUL	Encontrado da baía de Chesapeake até a costa do Golfo; os machos têm pinças azuis, as fêmeas, azul-avermelhadas; ambos apresentam uma longa ponta de cada lado da casca verde-escura; carne adocicada, macia, úmida, amanteigada; devem estar vivos antes do cozimento.	Assado, grelhado na grelha ou no churrasco, frito por imersão, pochê, salteado, cozido no vapor, guisado.
CARANGUEJO DE CASCA MOLE (SOFT-SHELL CRAB)	Siri-azul que perdeu a casca e é apanhado quando a nova ainda está macia; a estação vai de abril a meados de setembro, o pico em junho e início de julho; depois de limpo, o siri pode ser comido inteiro.	Assado, grelhado na grelha ou no churrasco, frito por imersão ou fritura rasa, salteado, em sushi.
JONAH CRAB	Encontrado da ilha Príncipe Eduardo ao Maine; de forma oval; tem 2 pinças fortes, com ponta preta; carne adocicada, levemente fibrosa e firme.	Assado, grelhado na grelha ou no churrasco, frito por imersão, salteado, cozido no vapor, guisado.
CARANGUEJO-REAL-DO-ALASKA (KING CRAB)	Encontrado no Pacífico Norte, abundante no Alasca e na Rússia; pode chegar a 3 metros e pesar de 4,5 kg a 7 kg; as variedades incluem vermelho, marrom/dourado e azul.	Assado, grelhado na grelha ou no churrasco, frito por imersão, pochê, salteado, cozido no vapor, guisado.
DUNGENESS CRAB	Encontrado ao longo da costa do Pacífico, do Alasca ao México; em média, pesa de 0,7 kg a 1,4 kg; casca vermelho-amarronzada, por dentro é branco-alaranjada; a carne é suave e adocicada.	Assado, grelhado na grelha ou no churrasco, frito por imersão, pochê, salteado, cozido no vapor, guisado.
CARANGUEJO-DAS-NEVES	Encontrado no Alasca e no leste do Canadá; em média, pesa 2,5 kg; forma oval; 4 pares de pernas delgadas, 2 pinças mais curtas na frente; carne branca, tingida de cor-de-rosa; carne adocicada, ligeiramente fibrosa e menos saborosa do que a do king crab.	Assado, grelhado na grelha ou no churrasco, frito por imersão, pochê, salteado, cozido no vapor, guisado.

identificação de frutas, vegetais e ervas aromáticas frescas

As frutas, vegetais e ervas aromáticas sempre foram parte importante da dieta humana, e os consumidores de hoje estão mais conscientes do que nunca do importante papel que esses alimentos desempenham na manutenção da saúde e da boa forma em geral. Este capítulo fornece aos chefs profissionais as informações necessárias para tirar o maior proveito da abundância de produtos agrícolas disponíveis, e inclui dicas sobre a disponibilidade, a determinação da qualidade, o armazenamento adequado e os usos culinários.

CAPÍTULO 8



orientação geral

SELEÇÃO

As frutas, os vegetais e as ervas aromáticas devem estar em boas condições, embora o que seja uma aparência favorável varie de um item para o outro. De modo geral, as frutas e os vegetais não devem estar machucados, nem ter manchas escuras ou partes moles, nem estar mofados ou terem sido atacados por pragas; devem ter cor e textura apropriadas a seu tipo, e suas folhas não devem estar murchas. As frutas devem estar maduras, não enrugadas. Nas seções a seguir, serão fornecidas informações específicas sobre determinados tipos de produtos agrícolas.

MÉTODOS DE PRODUÇÃO

As operações de serviço alimentar possuem grande poder de compra, o qual pode ser utilizado para apoiar ou desestimular determinadas práticas agrícolas. Podem-se considerar muitos métodos de produção e tratamento agrícolas ao adquirir ingredientes.

A biotecnologia agrícola inclui grande quantidade de técnicas científicas que são usadas para criar, melhorar ou modificar as plantas. Por centenas de anos, os cientistas aperfeiçoaram as plantas para benefício humano usando técnicas convencionais, como a reprodução seletiva. Entretanto, os métodos de reprodução convencionais podem levar muito tempo e não serem precisos. Por meio da engenharia genética, os cientistas podem, agora, isolar genes com um traço desejável e transferi-los para outros organismos, obtendo como resultado organismos geneticamente modificados (OGMs), mais resistentes às doenças.

A irradiação é uma tecnologia de segurança alimentar utilizada para matar organismos patogênicos e aumentar a vida de prateleira. Semelhante à pasteurização do leite e ao cozimento sob pressão de enlatados, tratar alimentos com radiação ionizante (também chamada de "pasteurização a frio") pode matar bactérias que, do contrário, poderiam causar intoxicações alimentares.

A agricultura sustentável está relacionada aos sistemas de produção e distribuição agrícola que pretendem dar lucros ao produtor e, ao mesmo tempo, não degradar o ambiente. É essencial renovar e proteger a fertilidade do solo e a base dos recursos naturais, melhorando o uso de recursos na propriedade agrícola e minimizando

o uso dos recursos não renováveis. A agricultura sustentável cria oportunidades para a agricultura familiar e para as comunidades agrícolas. As práticas sustentáveis incluem o manejo integrado de pragas, os socacos no campo e maneiras de deter a erosão do solo.

Os alimentos orgânicos são produzidos sem o uso dos pesticidas convencionais, fertilizantes sintéticos, resíduos prejudiciais ao meio ambiente, bioengenharia ou radiação ionizada. Nos Estados Unidos, para que um produto tenha a etiqueta "orgânico", é necessário que um certificador, aprovado pelo Departamento de Agricultura (Usda), inspecione o local em que o alimento é cultivado e processado, para certificar-se de que os padrões orgânicos do Usda são obedecidos à risca. No Brasil, a partir de 2008, um decreto governamental criou novas regras para a produção e a comercialização de produtos orgânicos. Foi criado o Sistema Brasileiro de Avaliação da Conformidade Orgânica, com o objetivo de assegurar a confiabilidade da certificação desses produtos. Em parceria com as secretarias estaduais, o Ministério da Agricultura deverá fiscalizar as entidades responsáveis pela certificação dos produtos, que só poderão emitir selos de garantia de procedência depois da autorização pelo Sistema de Avaliação e pelo Instituto Nacional de Metrologia, Normalização e Qualidade Industrial (Inmetro).

Os produtos hidropônicos são cultivados em água enriquecida com nutrientes, e não na terra. Essa cultura é feita em ambientes fechados, sob condições controladas de temperatura e luz, de modo que se podem reproduzir as condições de qualquer estação de crescimento. Hoje, encontram-se com facilidade alfaces, espinafres e ervas aromáticas produzidos hidroponicamente. Embora tenham a vantagem de ser fáceis de limpar, esses produtos podem apresentar um sabor menos pronunciado do que as frutas e vegetais produzidos da maneira convencional.

DISPONIBILIDADE E SAZONALIDADE

Antes do aumento da produção agrícola e do aperfeiçoamento da tecnologia de distribuição, os chefs estavam limitados às frutas e aos vegetais sazonais produzidos localmente. Embora os estabelecimentos alimentares não sejam mais obrigados a comprar os produtos

agrícolas da região em que se encontram, essa é ainda uma prática favorável, se e quando possível. É importante dar apoio aos produtores agrícolas locais. Mais ainda, os assim chamados agricultores de boutique podem ter produtos especiais (alfaces selvagens, beterrabas douradas e tomates amarelos) não disponíveis nos grandes fornecedores comerciais. Outra vantagem de comprar localmente é que o sabor e a condição dos alimentos são, muitas vezes, superiores – alguns exemplos são milho doce, damascos, pêssegos e morangos que não foram transportados. Por outro lado, há itens, como aspargos, alfaces, brócolis, maçãs e frutas cítricas, que podem ser transportados sem sofrer grandes danos.

ARMAZENAGEM

Depois de receber o produto, convém seguir certos princípios para armazená-lo, a fim de manter alta sua qualidade. A maior parte dos estabelecimentos alimentares armazena produtos agrícolas para não mais do que três ou quatro dias, embora o tempo de armazenamento dependa do volume de negócios, do tipo de instalações disponíveis para esse fim e da frequência das entregas. O ideal é retardar o recebimento dos produtos o mais que puder, para ter certeza de que você está usando o produto mais fresco possível, e também para não sobrecarregar seu valioso espaço de armazenamento.

Com algumas exceções (bananas, tomates, batatas e cebolas), as frutas e os vegetais maduros devem ser refrigerados. A menos que haja especificações diferentes, os produtos agrícolas devem ser mantidos a uma temperatura de 4 °C a 7 °C, com umidade relativa de 80% a 90%. A situação ideal é ter refrigeradores separados – câmaras frigoríficas ou não – para frutas e vegetais.

A maior parte das frutas e vegetais deve ser mantida seca, porque o excesso de umidade pode estragá-las.

frutas

As frutas são os ovários que circundam, ou contêm, as sementes das plantas. Em geral utilizadas em pratos doces, também são excelentes com pratos salgados, como lotes de batata e costeletas de porco grelhadas.

Portanto, em geral, os produtos agrícolas não devem ser descascados, lavados ou limpos até pouco antes de serem usados. As folhas externas da alface, por exemplo, devem estar intactas; as cenouras não devem ser descascadas. A exceção a essa regra são as folhas do topo de vegetais, como beterrabas, nabos, cenouras e rabanetes, que devem ser removidas e desprezadas ou usadas imediatamente porque, mesmo depois de colhidas, as folhas absorvem nutrientes da raiz e aumentam a perda de umidade.

As frutas e os vegetais que precisam amadurecer mais, particularmente pêssegos e abacates, devem ser armazenados a uma temperatura entre 18 °C e 21 °C. Depois que o produto amadurecer, deve ser refrigerado, para não amadurecer demais.

Certas frutas (como maçãs, bananas e melões) emitem grande quantidade de gás etileno enquanto armazenadas. O gás etileno pode acelerar o amadurecimento de frutas verdes, mas também pode estragar frutas e vegetais que já estão maduros. Por isso, a menos que estejam sendo deliberadamente usados como agentes amadurecedores, as frutas que produzem muito etileno devem ser estocadas separadamente. Quando não houver espaço separado disponível, coloque essas frutas em recipientes fechados.

Algumas frutas e vegetais, inclusive cebola, alho, limões e melões, liberam odores que podem permear outros alimentos. Os laticínios absorvem mais facilmente esses odores e devem sempre ser estocados longe de frutas e vegetais. Certas frutas, como maçãs e cerejas, também absorvem odores. Elas também devem ser bem embrulhadas ou armazenadas em separado.

Muitas frutas e vegetais começam a se deteriorar depois de três ou quatro dias. Embora as frutas cítricas, a maior parte das raízes e as abóboras tenham uma vida de prateleira mais longa, os restaurantes, em geral, não os guardam por mais de duas ou três semanas.

São maravilhosas servidas sozinhas como doçejum refrescante ou para terminar uma refeição. As frutas desidratadas podem ser ingredientes de compotas, recheios e molhos.

vegetais

Os vegetais são raízes, tubérculos, talos, folhas, hastes das folhas, sementes, vagens e flores das plantas que podem ser ingeridas com segurança. Em geral, incluem

ervas aromáticas

As ervas são as folhas de plantas aromáticas usadas, basicamente, para adicionar sabor aos alimentos. O aroma é um bom indicador de qualidade, tanto nas ervas frescas como nas desidratadas. Elas devem ter cor uniforme, folhas e caules saudáveis, e não estar murchas, com manchas marrons, queimadas pelo sol ou prejudicadas por pragas.

As ervas frescas devem ser moídas ou cortadas em chiffonade tão perto da hora de servir quanto possível. Quase sempre são acrescentadas ao prato depois do

vários alimentos que são botanicamente classificados como frutas, como os tomates. Sua aplicação culinária é o princípio orientador para colocá-los nesta seção.

cozimento. No caso de pratos crus, as ervas frescas devem ser adicionadas bem antes da hora de servir.

Em geral, as ervas devem ser envolvidas, folgadoamente, em toalhas de papel úmidas antes de ser armazenadas e refrigeradas (é bom etiquetar as ervas, para que seja fácil localizá-las). Caso queira, pode embrulhá-las em papel e depois colocá-las em sacos plásticos, para reter melhor a umidade e reduzir a descoloração e o marchamento das folhas.

maçãs É possível que a maçã seja a fruta favorita dos norte-americanos. Segundo pesquisas do Instituto Internacional da Maçã (International Apple Institute), elas representam quase 14% de todas as frutas arborícolas vendidas no país. A cor das maçãs vai de amarelo a verde até o vermelho, passando pelos tons intermediários. As diferentes variedades de maçãs apresentam características particulares. Algumas são melhores para serem consumidas ao natural, outras são consideradas melhores para tortas e para assar, e outras, ainda, são selecionadas porque, cozidas, se tornam um purê uniforme e saboroso para molho de maçã. Em geral, para a sidra, se escolhe uma mistura de maçãs, de modo a conferir à bebida pronta um sabor bem equilibrado, cheio.

Selecione maçãs firmes, com pele uniforme e sem machucados, embora sejam aceitáveis manchas

marrons ásperas. As maçãs podem ser guardadas por muitos meses em local frio, com temperatura controlada, sem perda significativa de qualidade. Também se podem comprar maçãs desidratadas, molho de maçã pronto, suco de maçã (engarrafado ou congelado concentrado), sidra, recheios de torta temperados ou simples, e boa quantidade de outros itens prontos preparados com maçãs.

A polpa das maçãs começa a oxidar-se ao entrar em contato com o ar. Para impedir a mudança de cor, pode-se colocá-la em água acidulada (água com um pouco de suco de limão), embora isso não seja aconselhável se for importante manter o gosto puro da maçã. A tabela que se segue abrange algumas variedades de maçã selecionadas.



Maças

VARIEDADE*	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
MAÇÃ SILVESTRE ÁCIDA	Pequena; vermelha com amarelo ou branco; polpa bem dura; sabor azedo.	Cozida em molhos, gelatinas, geleias e relishes.
GOLDEN DELICIOUS	Casca amarelo-esverdeada com sardas; textura crocante, suculenta; sabor doce; sua polpa continua branca, em contato com o ar, por mais tempo do que as outras variedades.	Serve para tudo.
MAÇÃ-VERDE	Casca verde, polpa branca, extremamente crocante, com textura fina; sabor ácido; continua branca, em contato com o ar, por mais tempo do que as outras variedades.	Ao natural; pratos doces e salgados; usada em tortas.
MCINTOSH	Vermelha, com estrias amarelas ou verdes; a polpa é bem branca; semiácida.	Ao natural; usada para molhos, sidra.
NORTHERN SPY	Casca vermelha com estrias amarelas; textura firme, crocante, suculenta; gosto agri-doce.	Excelente em tortas.
RED DELICIOUS	Vermelho-brilhante com sardas amarelas, a polpa é amarelo-esbranquiçada; textura firme e sabor doce.	Ao natural.
ROME BEAUTY	Casca vermelho-brilhante com sardas amarelas; a polpa é firme; suave sabor agri-doce.	Excelente para assar inteira.
STAYMAN WINESAP	Casca vermelho-amarronzada com pintas brancas; a polpa é firme e crocante; ácida e aromática.	Serve para tudo; usada para tortas, molhos, assados.
CORTLAND	Casca de cor vermelha uniforme e brilhante; textura crocante; sabor agri-doce; a polpa continua branca, em contato com o ar, por mais tempo do que as outras variedades.	Serve para tudo.
HONEYCRISP	Casca amarela com boa quantidade de vermelho; muito crocante; muito doce.	Serve para tudo.
GALA	Casca vermelho-pêssego com pintas amarelas; crocante e suculenta; doce e picante.	Ao natural.

VARIEDADE*	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
CAMEO	Vermelho-escuro, com pintas, e um pouco de amarelo-amarronzado.	Serve para tudo.
MACOUN	Vai do grená ao verde com partes vermelho-escuras, algumas pintas brancas; crocante e suculenta; polpa agri-doce.	Serve para tudo; ao natural.
COX ORANGE PIPPIN	Laranja-amarronzada com matizes verdes; crocante e suculenta; levemente ácida.	Serve para tudo.

* Há muitas variedades de maçãs que estão disponíveis só em pequenas regiões. Essas maçãs têm características alimentares e culinárias semelhantes às aquelas aqui descritas. Se você tiver dúvidas, pergunte ao seu fornecedor ou a alguma outra fonte bem conceituada sobre o melhor uso de determinada variedade.

frutas silvestres As frutas silvestres tendem a ser altamente perecíveis (com exceção do oxicoco) e são suscetíveis a machucados, mofo e a amadurecer demais com rapidez. Inspeccione todas as frutas silvestres e suas embalagens com cuidado, antes de aceitá-las. As caixas manchadas de suco são uma indicação clara de que as frutas não foram bem manuseadas ou estão velhas. Depois que as frutas silvestres começam a mofar, a caixa toda mofa rapidamente.

Quando as frutas silvestres frescas estiverem fora da estação, as que foram congeladas individual e rapidamente são, muitas vezes, um substituto muito bom. As desidratadas constituem um adereço delicioso a compotas, recheios ou itens assados feitos com frutas de inverno. A tabela que se segue abrange uma seleção de variedades desse tipo de fruta.



MIRTILO



FRAMBOESA


OXICOCO
(CRANBERRY)

FISALIS
(COM E SEM CASCA)


MORANGO



AMORA



GROSELHA VERMELHA

Frutas silvestres

VARIEDADE	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
AMORA	Grande; preto-arroxeadas; cultivada e nativa; ácida quando está verde.	Ao natural; em produtos assados.
MIRTILO	Pequeno a médio; azul-arroxeadas com toques azul-prateados; polpa uniforme, redonda, suculenta; sabor doce.	Ao natural; em produtos assados, geleias, desidratados, e para aromatizar vinagres.
OXICOCO (CRANBERRY)	Pequeno; cor vermelho-brilhante, alguns apresentam partes brancas; duro, seco e azedo.	Geralmente cozido; em relishes, molhos, gelatinas, sucos; em pães; desidratado.
FISALIS	Pequena a média; amarela a verde; casca quase transparente; redonda, uniforme.	Geralmente cozida; em gelatinas, tortas, outros produtos assados.
FRAMBOESA	Cachos de pequenas frutas (drupas), cada uma contendo uma semente; pode ter "pelos" na superfície; vermelha, preta ou dourada; fruta doce, suculenta; dewberry é um tipo de framboesa.	Ao natural; em produtos assados, xaropes, purês, molhos, cordões e para aromatizar vinagres.
MORANGO	O tamanho varia; vermelho-brilhante, em forma de coração, sementes na parte externa; doce.	Ao natural; servido com doces de massa folhada; em produtos assados, purês, geleias, gelatinas, sorvete.
GROSELHA	Fruta pequena, redonda; casca lisa; a cor pode ser branca, vermelha ou preta; doce.	A branca e a vermelha são comidas ao natural; as pretas são usadas para fazer conservas, xaropes e licores, como o cassis.

frutas cítricas As frutas cítricas são caracterizadas por uma polpa segmentada extremamente suculenta e cascas que contêm óleos aromáticos. As mais comuns são a toranja, o limão, o limão-siciliano e as laranjas. Variam muito em tamanho, cor e sabor.

Selecione frutas cítricas firmes e pesadas em relação ao tamanho, sem partes moles. Matizes verdes, ou marrons e ásperos, em geral não afetam o sabor ou textura da fruta. Para as laranjas, não é necessário selecionar frutas com casca vivamente colorida, pois, com

frequência, elas são tingidas. Por outro lado, ao selecionar toranjas, limões e limões-sicilianos, procure frutas com casca de textura fina e colorido vivo. As frutas cítricas podem ser armazenadas à temperatura ambiente por pouco tempo, mas, se for necessário guardá-las por longo tempo, é melhor colocá-las no refrigerador. O suco de frutas cítricas pode ser encontrado em latas, garrafas, congelado e concentrado congelado. A tabela que se segue abrange uma seleção de frutas cítricas.



Frutas cítricas

VARIEDADE	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
LARANJA-BAÍA	Casca laranja; relativamente lisa; não tem sementes; doce.	Ao natural; como suco; zestes; a casca pode ser glacada.
LARANJA SANGUÍNEA	Casca fina, cor laranja, com um pouco de vermelho; partes da polpa são vermelho-escuras; aromática e doce.	Ao natural; como suco; em molhos, como aromatizante.
LARANJA-MANDARIM	Apresenta muitas variedades, com tamanhos que vão do muito pequeno ao médio; com ou sem sementes; as tangerinas e clementinas são variedades mandarim.	Ao natural.
TANGERINA	Laranja; casca com pequenas reentrâncias; muitas sementes; suculenta, sabor doce.	Ao natural; como suco.
TANGELO	Híbrido de tangerina e toranja; cor laranja; pele com poucas reentrâncias; ligeiramente achatada em cima; sabor doce e suculento.	Ao natural; como suco.
LARANJA-AMARGA	Casca grossa, áspera; muitas sementes; sabor amargo-ácido, adstringente.	Geleia, molho bigorode, casca glacada, licores.
LIMÃO	Casca apresenta cor amarelo-esverdeada a amarelo-forte; sementes; polpa extremamente ácida.	Como suco; zestes; agente aromatizante; a casca pode ser glacada.
LIMÃO-CRAVO	Redondo; casca lisa; suco mais doce e menos ácido do que o dos limões comuns.	Como suco; zestes; agente aromatizante; produtos assados; a casca pode ser glacada.
LIMÃO-TAITI	Verde-escura; casca lisa; sem sementes; ácida.	Como suco; zestes; agente aromatizante; a casca pode ser glacada.
LIMÃO-GALEGO	Pequeno; amarelo-esverdeado; redondo; ácido.	Como suco; agente aromatizante (o uso mais famoso é na torta de limão).
TORANJA BRANCA, VERMELHA OU ROSA	Casca amarela, algumas vezes com manchas verdes; a polpa vai do amarelo-pálido ao vermelho-forte; há variedades sem sementes no comércio; agri-doce.	Ao natural; como suco; zestes; agente aromatizante; a casca pode ser glacada.
UGLI FRUIT*	Fruta cítrica híbrida; casca amarelo-esverdeada, grossa, frouxa e enrugada; polpa rosa-amarelada; sem sementes.	Ao natural.

Uvas Tecnicamente, uvas são frutas silvestres, mas, por abrangeirem tantas variedades e ter tantos usos diferentes, em geral são consideradas separadamente. Há variedades de uvas, com e sem sementes, que tanto servem para comer como para fazer vinho.

As uvas variam muito na cor, de verde-claro a roxo-escuro. Escolha uvas carnudas e suculentas, com pele lisa que tenha uma cobertura cinza-claro. As frutas devem estar firmemente presas às hastes verdes. Há variedades em que a casca sai facilmente da fruta (Concord), e outras em que a casca fica firmemente aderida à polpa (Thompson, sem sementes). As uvas também são desidratadas para fazer uvas-passas brancas e pretas.

Armazene as uvas, sem lavá-las, no refrigerador. Elas devem ser bem lavadas e secas, com palmadinhas leves, quase na hora de serem consumidas. É melhor servi-las à temperatura ambiente. A tabela seguinte abrange uma seleção de variedades de uva.

A estação das uvas da Califórnia começa no final de maio para algumas uvas vermelhas e em junho ou julho para as uvas Thompson e dura até começo de dezembro. As uvas do leste dos Estados Unidos têm uma estação curta, começando em agosto e terminando em novembro. Geralmente é possível encontrar uvas importadas durante todo o ano; quase todas as uvas importadas encontradas nos Estados Unidos são do México e do Chile.



CHAMPAGNE

THOMPSON SEM SEMENTES

RED EMPEROR

PRETA

CONCORD

Uvas

VARIETADE*	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
THOMPSON SEM SEMENTES	Tamanho médio; verde; casca fina; sem sementes; sabor suave, doce.	Uva de mesa; também desidratada para uvas-passas.
CONCORD	De azul a preta; a casca grossa desliza facilmente da polpa; doce.	Em sucos, geleias, gelatinas, xaropes e conservas.
PRETA	Grande; casca roxo-escuro; em geral com sementes.	Uva de mesa.
RED EMPEROR	De vermelho-claro a vermelho-escuro, com listras verdes; casca fina, que adere fortemente; em geral com sementes.	Uva de mesa.
CHAMPAGNE	Diâmetro aproximado de 6,5 mm; vermelha a roxo-claro; sem sementes; suculenta e doce.	Uva de mesa.
RED FLAME	Espécie híbrida da Thompson; sem sementes; redonda; vermelho-claro e brilhante; firme e doce.	Uva de mesa; tortas de frutas frescas.
RUBY RED	Sem sementes; formato alongado; suculenta e doce.	Uva de mesa.
RED GLOBE	Com sementes; grande e redonda; pouca acidez; doce.	Uva de mesa.
TOKAY	Com sementes; alongada; sabor ameno.	Uva de mesa.
EMPEROR	Com sementes; pequena e redonda; sabor pouco açucarado, suave e semelhante ao da cereja.	Uva de mesa.
RELIANCE	Pequena; vermelha pálida a dourada; muito saborosa.	Uva de mesa.
BLACK BEAUTY	Sem sementes; pequenas e oblongas; sabor rico, encorpado, adocicado e picante.	Uva de mesa.
VÊNUS	Sem sementes; grande e redonda; sabor rico e encorpado; doce e com casca adstringente.	Uva de mesa.

* No Brasil, as principais variedades de uva de mesa com sementes são: Itália ou Pirivano 65, Red Globe, Benitaka, Brasil e Patricia; sem sementes: superior seedless ou festival, crimson seedless, Thompson seedless, catalunha, vênus, morrao seedless e perlette. [N. E.]

melões Estes frutos suculentos e perfumados são membros da família das cucurbitáceas, assim como as abóboas e os pepinos. Existem muitas variedades, que vão do tamanho de uma laranja ao de uma jaca. As duas categorias mais importantes de melão são o melão almiscarado e a melancia.

Geralmente, encontram-se no comércio dois tipos de melão almiscarado, o melão-cantalupo e o melão amarelo.

A seleção dos melões e como verificar se estão maduros depende muito de seu tipo. Ao selecionar o melão-cantalupo, procure por frutos pesados com uma separação bem definida do talo – significando que o melão amadureceu na planta. Quando maduros, todos os

melões almiscarados se tornam levemente macios perto da haste e exalam um aroma doce. Devem-se cortar ao meio os melões almiscarados e retirar as sementes antes de consumi-los.

As variedades de melancia, de sabor suave, devem ser simétricas, sejam elas de forma oblonga ou redonda. Evite aquelas com lados chatos, partes moles ou casca machucada. A melancia madura deve ter uma boa cor, sem nenhuma região branca na parte inferior. Os melões verdes devem ser armazenados em lugar fresco e escuro, e o melão maduro ou cortado deve ser mantido na geladeira. A tabela seguinte abrange uma seleção de variedades de melões.

MELANCIA SEM SEMENTES

MELÃO AMARELO



MELÃO-CANTALUPO

PRINCE

PELE-DE-SAPO

Melões

VARIEDADE	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
melões almiscarados		
MELÃO-CANTALUPO	Veias ou rede bege sobre a superfície da casca; a polpa é de cor laranja-clara, macia, suculenta, muito doce e fragrante.	Ao natural; servido com carnes e queijos curados; em sopas frias de frutas.
MELÃO-PERSA	Grande, com casca verde-escura e veias amarelas; polpa cor salmão, brilhante, ligeiramente doce; semelhante ao melão-cantalupo.	Ao natural.
AMARELO	Mais ou menos oval; casca lisa, amarelo-esverdeada; polpa verde-pastel, suculenta; muito doce.	Ao natural; em sopas frias de frutas; como guarnição; sobremesas.
CASABA	A casca vai de verde-clara a amarelo-esverdeada, com ranhuras profundas; polpa de cor creme, suculenta; sabor suave, claro e refrescante; semelhante ao amarelo.	Ao natural.
CRENSHAW*	Grande, de forma oval; casca amarelo-esverdeada, suave, mas enrugada; polpa de cor salmão, fragrante, picante, extremamente doce; similar ao amarelo.	Ao natural.
melancia		
MELANCIA	Vai de grande, com forma oblonga, a pequena e redonda; a casca é verde com estrias mais claras; a polpa aquosa pode ser vermelho-rosada, amarela e branca; sementes brilhantes pretas, marrons ou brancas; algumas variedades não têm sementes; doce e refrescante.	Ao natural; a casca é preparada em conserva, as sementes são assadas.

* Produto do cruzamento do melão-persa com o casaba (N.E.)

peras Apresentam muitas variedades, que vão de redondas à forma de sino, de picantes a doces, de amarelas a vermelhas. Ao contrário de muitas outras frutas, as peras amadurecem depois que são colhidas. Esse é um aspecto positivo, porque as peras maduras são extremamente frágeis e, se fosse diferente, seu transporte seria muito difícil. Escolha peras fragrantas, sem machuca-

dos. Mantenha as peras verdes à temperatura ambiente, mas coloque-as na geladeira assim que amadurecerem. Como as maçãs, as peras descascadas e cortadas escurecem quando expostas ao ar. Coloque-as em água acidulada ajudará a impedir a oxidação, mas pode alterar o sabor da fruta. Os melhores usos para muitas variedades são informados na tabela a seguir.



Peras

VARIETADE	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
WILLIAM	Pera grande, em forma de sino; a cor vai de verde a vermelha; casca lisa; polpa suculenta; doce.	Ao natural; pochée; em conservas; usada para aromatizar licores.
BOSC	Pera grande, de pescoço longo, base larga; pele escura, vermelho-amarronzada; sabor agridoce.	Ao natural; pochée; assada.
ANJOU	Pera grande, larga; casca verde-amarelada com pontinhos verdes, pode ter partes vermelhas; sabor doce.	Ao natural; pochée; assada.
SECKEL	Pera pequena; casca dourada com manchas vermelhas; polpa extremamente firme e crocante; doce e picante.	Pochée, assada, enlatada.
FORELLE	Pera média; dourada com manchas vermelhas e pontinhos vermelhos.	Ao natural; pochée; assada.
ASIÁTICA	Redonda; laranja-dourada com pontinhos brancos; polpa firme, crocante e suculenta; sabor suave.	Ao natural; excelente em saladas.

frutas com caroço grande Frequentemente nos referimos aos pêssegos, às nectarinas, aos damascos, às ameixas e às cerejas como frutas de caroço, porque têm apenas um caroço central, grande. Essas frutas são divididas, em geral, em "caroço solto" ou "caroço preso". Nas de caroço solto, como o nome sugere, a semente (ou caroço) se desprende com facilidade da polpa, ao passo que nas de caroço preso a semente é firmemente presa à polpa. Por essa razão, usam-se as variedades de "caroço solto" com mais frequência em pratos que exigem a retirada da semente. Além de comercializadas frescas, essas frutas são facilmente encontradas enlatadas, congeladas e desidratadas. Muitos

países produzem conhaques, vinhos e licores aromatizados com pêssegos, cerejas e ameixas.

As frutas com caroço grande são geralmente encontradas nos meses de verão, exceto algumas da América do Sul. Portanto, as frutas que se encontram no mercado terão sido colhidas ainda quase verdes para facilitar o transporte sem estragar a casca delicada. A cor é o principal indicio de que uma fruta foi colhida antes de estar completamente madura; procure frutas de coloração uniforme e sem nenhum traço de verde. Também é preciso que elas tenham um aroma doce e encorpado. A tabela a seguir apresenta uma seleção de frutas com caroço.



PÊSSEGO BRANCO

PÊSSEGO

NECTARINA

AMEIXA

AMEIXA-ITALIANA

Frutas com caroço grande

VARIEDADE	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
PÊSSEGOS	De médios a grandes; casca felpuda, que vai do branco ao amarelo-laranja até o vermelho; polpa muito suculenta. Classificações encontradas no Brasil: aurora, douradão, dourado, Marl, ouro mel, premier, tropic beauty, tropic sweet, tropical e xiripã.	Ao natural; em geleias e gelatinas, sorvetes e sobremesas; enlatados e desidratados.
DAMASCOS	Médios; a casca é ligeiramente felpuda, e vai do amarelo ao alaranjado-dourado, com partes rosadas; mais secos que o pêssego; com sabor doce e levemente picante.	Ao natural; em geleias e gelatinas, sobremesas, suco; desidratados.
NECTARINAS	Grandes; casca lisa, amarela e vermelha; polpa firme, mas suculenta; doce.	Ao natural; em saladas e sobremesas cozidas.
CEREJAS	Pequenas; a casca brilhante vai do vermelho ao preto; polpa firme; tanto pode ser doce como azeda.	Variedades doces: ao natural; em itens assados e xaropes; desidratadas. Variedades azedas: em tortas, conservas e xaropes; desidratadas.
AMEIXAS	De pequenas a médias; de ovais a redondas; a cor da casca vai do verde ao vermelho até o roxo; polpa suculenta; muito doce.	Ao natural; em itens assados, conservas; algumas variedades são desidratadas para fazer ameixas secas.
AMEIXA-ITALIANA	Pequenas, ovais; casca roxa; polpa amarelo-esverdeada.	Ao natural; em itens assados, conservas.

outras frutas Por não se encaixar claramente em nenhuma categoria, uma grande variedade de frutas se classifica no grupo "outras". Algumas dessas frutas

são tropicais, ao passo que outras são cultivadas em climas mais temperados. A tabela que se segue fornece informações sobre essas frutas.



Outras frutas

VARIEDADE	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
ABACATE	Tem forma de pera; casca rija que vai do verde ao preto, lisa ou com protuberâncias; polpa amarelo-esverdeada; textura cremosa, amanteigada; sabor suave.	Em saladas, molhos dipes (guacamole), em sanduíches, em molhos de tomate picantes.
BANANA	Polpa doce, cremosa; a casca, amarela ou vermelha, não é comestível.	Ao natural; em pudins, itens assados e outras sobremesas.
BANANA-DA-TERRA	Maior e mais amilácea do que a banana comum; casca verde, dura; polpa semelhante à batata quando verde, que se torna cada vez mais doce, macia e pintalada à medida que amadurece.	Excelente frita, assada e amassada; comida em todos os estágios de amadurecimento.
RUBARBO	Longos talos verdes matizados de vermelho; textura crocante e azeda, sabor ácido.	Em tortas e conservas.
COCO	Redondo; casca dura, marrom, com pelos; polpa firme, crocante, branca; líquido fino, aquoso, no centro; processado para obter óleo de coco, leite de coco, e embalado desidratado: com ou sem açúcar; ralado ou em flocos.	Cru ou cozido; em pratos doces ou salgados, como chutney, bolos, curries.
FIGO	Fruta pequena, redonda ou em forma de sino; casca macia, fina; sementes pequenas, comestíveis; a cor vai do roxo-escuro ao verde-claro; sabor extremamente doce. No Brasil, é encontrado nas variedades branco e roxo, com subdivisões.	Ao natural; desidratado; em conserva; frequentemente consumido com queijo.
GOIABA	Fruta oval; casca fina que vai do amarelo ao vermelho, até o quase preto quando madura; encontrada no comércio, mais comumemente, ainda verde; a cor da polpa vai do amarelo-claro ao vermelho-brilhante; extremamente doce e fragrante; disponível fresca, enlatada, congelada, como polpa.	Excelente para geleias, conservas e molhos; a polpa da goiaba é servida com queijo.
KIWI	Fruta pequena, oblonga; casca marrom e felpuda; a polpa, verde-brilhante e pintalada com sementes pretas comestíveis, é macia, doce e picante.	Ao natural; excelente em molhos e sorvetes.
MANGA	Fruta de forma redonda a oblonga; polpa doce, macia, amarelo-viva; contém uma única semente grande; a cor da casca vai do amarelo, ao verde e vermelho; as variedades mais comuns, no Brasil, são a espada, a coquinho e a Haden; disponível fresca, enlatada, congelada, como purê, néctar e desidratada.	Ao natural; excelente para molhos doces e sorbets, assim como em chutneys; quando ainda verde, também é usada em saladas.

Outras frutas – continuação

VARIEDADE	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
ABACAXI	Fruta grande e cilíndrica; casca áspera, com padrões quadrados, amarelo-escuro; folhas longas semelhantes a espadas, que saem do topo; as variedades disponíveis no mercado têm polpa amarelo-brilhante extremamente fragrante, suculenta e doce; também pode ser encontrada congelada, enlatada, cristalizada ou desidratada.	Ao natural; grelhada, como suco; em itens assados.
CARAMBOLA	Fruta que vai do amarelo ao verde, com 7,5 cm a 13 cm de comprimento, com cinco gomos que se estendem para fora a partir do centro; as fatias cortadas transversalmente se parecem com estrelas; adocicada, com sabor às vezes levemente azedo, que lembra uma combinação de abacaxi, kiwi e maçã; polpa de textura firme.	Ao natural; usada em saladas de fruta, sobremesas e como guarnição.
PAPAIÁ	Fruta em forma de pera com cerca de 15 cm de comprimento; casca amarelo-dourada e polpa brilhante rose-alaranjada quando madura; contém uma cavidade no centro cheia de sementes pretas, redondas, comestíveis; polpa fragrante, doce, acetinada; disponível como néctar, purê e desidratada.	Ao natural, tanto madura como verde; a enzima (papaina) é usada para amaciar a carne.
ROMÃ	Fruta fragrante, em forma de maçã, com casca vermelho-brilhante, rija; contém centenas de sementes comestíveis pequenas, vermelhas, cobertas de polpa, separadas por membranas finas, cor de creme; sabor muito picante e doce, suculenta; também encontrada como suco concentrado e melaço.	Ao natural; as sementes, frequentemente, são usadas como guarnição, ou espremidas para suco.
MARACUJÁ	Fruta em forma de ovo ou arredondada, com cerca de 7,5 cm de comprimento, a casca tem pequenos sulcos e se torna roxo-escuro quando madura; contém polpa extremamente fragrante, amarela, doce-picante, pontilhada de sementes pretas comestíveis; disponível fresca, como purê, congelada ou como néctar enlatado e concentrado.	Excelente em sobremesas e bebidas.

VARIEDADE	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
CAQUI	Fruta em forma de tomate, com casca vermelho-alaranjada; sabor doce e picante; textura cremosa quando madura (Hochiyo) ou mais firme e macia como o tomate (Fuyu); disponível fresco, em purê ou congelado.	Ao natural; é excelente em tortas e pudins; o caqui Hochiyo tem de estar totalmente amadurecido antes de ser consumido; o caqui Fuyu é bom em saladas, comido crocante, ou macio e totalmente maduro.
MARMELO	Fruta de casca amarela que tem aparência e sabor semelhantes aos da maçã, e textura semelhante à pera; contém polpa branca crocante com sabor seco e adstringente.	Excelente em geleias, gelatinas, conservas e produtos assados; deve ser cozido antes de ser consumido.



MARMELO

a família do repolho A família do repolho (brássicas) inclui uma vasta gama de vegetais. Em alguns membros dessa família, como a couve-flor e o repolho verde, as folhas são imbricadas umas nas outras, formando uma "cabeça" compacta. Outros, tais como o pak choy, têm as folhas não imbricadas, ao passo que outras variedades são apreciadas pelas raízes. Os nabos

e as rutabagas também são membros da família das brássicas, mas, em geral, pensa-se neles como vegetais de raiz. A tabela que se segue abrange uma seleção de variedades das brássicas.



A família do repolho

VARIEDADE	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
BRÓCOLIS	Botões florais verde-escuros, alguns pintalgados de roxo; caules verde-claros, crocantes.	Cozido no vapor, cozido em água fervente, cru, salteado ou assado em cosseroles.
BROTO DE BRÓCOLIS	Verde-escuro; caules longos e finos, com pedúnculos florais pequenos, folhudos; sabor forte, amargoso.	Cozido no vapor, braseado ou salteado com azeite de oliva, alho e flocos de pimenta vermelha amassados.
COUVE-DE-BRUXELAS	Pequenas, com cerca de 2,5 cm de diâmetro; em forma de repolho, redondas, verde-claras; sabor forte.	Cozida no vapor, branqueada, salteada ou braseada.
PAK CHOI	Cabeça com folhas não imbricadas; folhas verde-escuras, talos de verde a branco, crocantes; folhas tenras; sabor suave; o pak choi baby é uma variedade menor.	Saladas, frituras rasas, cozido no vapor ou branqueado.
REPOLHO VERDE	Repolho redondo, com as folhas bem imbricadas formando uma "cabeça"; verde-claro a médio; textura crocante; sabor bastante forte.	Cozido no vapor, braseado, salteado, fermentado em sauerkraut e kimchee; cru em saladas e coleslaw.
REPOLHO-ROXO	Repolho redondo, com folhas bem imbricadas formando uma "cabeça"; as nervuras das folhas são brancas, tendo, quando cortadas, aparência de mármore; textura crocante; sabor bastante forte.	Cozido no vapor, braseado ou salteado; cru em saladas e coleslaw.
COUVE-CHINESA	Cabeça alongada; amarelo-claro com pontas verdes; folhas macias, enrugadas; sabor suave.	Cozida no vapor, braseada ou salteada; crua em saladas e coleslaw.
REPOLHO CRESPO	Folhas moderadamente imbricadas, "cabeça" redonda; folhas texturizadas, enrugadas; sabor suave.	Cru, cozido no vapor, braseado ou salteado.
COUVE-FLORES	Parte florida branca, verde ou roxa, com folhas verdes; sabor um tanto forte.	Cozida no vapor, branqueada, crua, salteada ou assada em cosseroles.
COUVE-RÁBANO	Bulbo redondo, em forma de nabo, com caules e folhas; branco com laivos de roxo; macio; sabor suavemente doce.	Cozida no vapor, branqueada ou em fritura rasa.
COUVE-CRESPA	Verde-escuro, algumas vezes com matizes roxos; folhas enrugadas; sabor suave de repolho.	Salteada, branqueada ou cozida no vapor; em sopas.

VARIEDADE	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
COUVE-MANTEIGA	Folhas verdes arredondadas, grandes, lisas; o sabor fica entre o repolho e a couve-crespa.	Cozida no vapor, salteada, braseada ou cozida com pernil de porco.
FOLHAS DE NABO	Folhas verdes lisas, largas; textura áspera, firme; sabor forte.	Cozidas no vapor, salteadas ou braseadas.
ASPIRATION®/ BROCCOLINI	Cor verde-brilhante; hastes longas e finas com pequenos botões florais; textura crocante; sabor suave, adocicado; cruzamento entre aspargos e brócolis.	Cozido no vapor, branqueado, salteado ou grelhado.
BABY PAK CHOI/ PAK CHOI	Folhas verde-claras, tenras; caules crocantes.	Braseado, em sopas, em fritura rasa, cozido no vapor.

abóboras de casca macia, pepinos e berinjelas As variedades de abóboras de casca macia, pepinos e berinjelas fazem parte da família das cucurbitáceas. Todos esses vegetais são colhidos enquanto verdes, para assegurar uma polpa delicada, sementes macias e cascas finas. As abóboras

de casca macia e berinjelas cozinham bem rapidamente. Os pepinos são, na maioria das vezes, consumidos crus. Selecione abóboras de casca macia, berinjelas e pepinos de tamanho pequeno, firmes, de cor brilhante, sem machucados. Todas essas variedades devem ser refrigeradas.



Abóboras de casca macia, pepinos e berinjelas

VARIEDADE	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
abóboras de casca macia		
PATTYPAN	Pequena a média; verde-clara a amarela, algumas vezes com pintas ou estrias verde-escuras; em forma de disco com bordas recortadas; sabor macio e suave.	Cozida no vapor, salteada e frita.
CHUCHU	Médio a grande; forma de pera; verde-claro, com profundos sulcos entre as metades; polpa branca circundando uma semente; sabor suave.	Cozido no vapor, salteado, em fritura rasa, recheado e frito.
ABÓBORA RECURVADA	Pescoço longo, curvo, ligado a uma base mais larga; casca amarela, algumas vezes com elevações; polpa amarelo-clara; sabor delicado.	Cozida no vapor, salteada e frita.
ABÓBORA AMARELA	Forma de pera alongada; amarela, com polpa cor de creme; sabor suave.	Cozida no vapor, salteada, frita e grelhada.
ABOBRINHA	Forma cilíndrica estreita; verde, com manchas amarelas ou brancas; polpa cremosa com matiz verde; sabor suave.	Cozida no vapor, salteada, frita e grelhada; em pães rápidos e bolinhos.
FLORES DE ABÓBORA	Flores amarelo-laranjadas macias, com pedúnculo verde; sabor semelhante ao da abóbora, suave.	Crus em saladas; recheadas, assadas, salteadas, fritas, como guarnição.
pepinos		
PEPINO COMUM	Longo, estreito, afinando nas extremidades; casca fina verde, polpa verde-clara; sabor suave, crocante e refrescante.	Em pickles; em saladas, refritos e molhos não cozidos, como Raita.
PEPINO CAIPIRA	Cilindro curto, roliço; casca verde, polpa branca; sulcos profundos, com verrugas; textura bem crocante; sabor suave.	Às vezes; excelente para pickles.
PEPINO JAPONÊS	Cilindro longo e uniforme, com alguns sulcos; sem sementes; casca verde-brilhante; textura crocante, sabor suave.	Em pickles; em saladas e cruídos.
berinjelas		
BERINJELA COMUM	Forma de pera arredondada ou alongada; casca roxo-escuro brilhante; cálice verde preso à parte superior; polpa branco-esverdeada; pode ser ligeiramente amarga, especialmente se for das maiores.	Guisada, braseada, assada, grelhada e frita; pratos populares incluem ratatouille, bobogonush e ô io permigono.
BERINJELA JAPONÊSA	Forma cilíndrica longa, estreita, algumas vezes curva; casca roxo-escuro estriada, brilhante; cálice de roxo a preto preso ao topo; polpa macia; sabor suavemente doce.	Guisada, braseada, assada, grelhada e frita.
BERINJELA-BRANCA	Pode ser longa ou redonda (forma de ovo); branco-leitosa, algumas vezes com listras roxas; casca mais dura; polpa firme, macia; ligeiramente amarga.	Guisada, braseada, assada, grelhada e frita.

abóboras de casca dura As abóboras de casca dura, também membros da família das cucurbitáceas, são caracterizadas pela casca e sementes duras e grossas. Essas cascas grossas e a polpa, que vai de amarelo a laranja, requerem cozimento mais longo do que

as de casca macia. Selecione abóboras pesadas em relação ao seu tamanho, com casca dura, sem machucados. Essas abóboras podem ser armazenadas em local fresco e escuro por muitas semanas, sem que a qualidade se deteriore.



Abóboras de casca dura

VARIEDADE	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
ABÓBORA JAPONESA (CABOTIA/KABOCHA*)	Forma de bolota com profundas estrias; cor verde-escura, em geral com alguma parte alaranjada; polpa laranja-escura; textura levemente fibrosa; sabor doce.	Assada, purê, branqueada, glacada com mel ou xarope de bordo; em sopas.
ABÓBORA PAULISTA	Forma de pera alongada; casca bege com laranja-vivo, polpa cremosa; sabor doce.	Assada, em purê, branqueada, glacada com mel ou xarope de bordo; em sopas.
HUBBARD	Grande, de verde-empoeirado a laranja-vivo, também pode ser azul; casca cheia de verrugas; polpa amarelo-alaranjada; textura granulosa.	Assada, purê, branqueada, glacada com mel ou xarope de bordo; em sopas.
ABÓBORA COMUM	Grande variedade de abóboras com diferentes usos: Pie (redonda, laranja-viva, caule verde), Jack-be-little ou mini (versões miniatura, branca ou laranja) e abóbora-moranga (grande, chata, bege) são variedades comuns.	Assada, em purê, branqueada, glacada com mel ou xarope de bordo; em sopas, tortas e pães rápidos; as sementes são assadas.
ABÓBORA-ESPAGUETE	Forma de melância; casca e polpa amarelo-brilhante; depois de cozida, a polpa se separa em tiras; sabor suave.	Cozida no vapor ou assada.
DELICATA/ABÓBORA BATATA-DOCE	Forma oblonga; casca amarela com estrias verdes; polpa amarelo-viva; extremamente doce.	Cozida no vapor ou assada.

* Há muitas variedades de abóboras de casca dura encontradas apenas em pequenas regiões. Ver a foto na página anterior com algumas das variedades mais difíceis de encontrar.

alface Cada uma das milhares de variedades de alface pode ser classificada em uma das seguintes categorias: *crespa*, *romana*, *lisa* e *americana*. Selecione a alface que estiver crocante, nunca murcha ou machucada. A alface não deve ser lavada, cortada ou rasgada até o momento de servir. Armazene-a no refrigerador, coberta folhadamente com toalhas de papel úmido. Como a

maior parte das verduras, é muito importante lavar bem a alface, pois sujeira e areia tendem a se esconder entre as folhas. Nunca imerja as folhas em água por muito tempo, e certifique-se de que estão bem secas depois de lavá-las (um secador de salada é excelente para isso). A tabela que se segue abrange diversas variedades de alface.



Alface

VARIETADE	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
alface-lisa		
ALFACE-LISA	Pé com as folhas não muito unidas; folhas macias, muito tenras, de cor verde-vibrante; sabor suave, adocicado e delicado.	Em saladas, braseada.
BIBB	Menor que a alface lisa; folhas não muito unidas, macias, muito tenras, de cor verde-vibrante; sabor suave, adocicado e delicado.	Em saladas, braseada.
alface-crespa		
AMERICANA	Pé com as folhas imbricadas, verde-claras; sabor bem suave.	Em saladas (rasgadas ou servidas em tiras).
ROMANA	Pé cilíndrico, longo; as folhas externas têm sulcos, são verde-escuras, tornando-se mais claras na parte interna; as externas são ligeiramente mais amargas, as internas são suaves e adocicadas.	Em saladas, especialmente salada Caesar; braseadas.
folhas		
FOLHAS VERDES OU ROXAS	Podem ter as pontas verdes ou vermelhas; as folhas, não muito unidas, são tenras e crocantes; sabor suave, tornando-se amargo com o tempo.	Em saladas.
MIMOSA	As folhas recortadas, não muito unidas, são tenras e crocantes; sabor amendoado.	Em saladas.

verduras amargas para saladas

As verduras amargas para saladas são tenras o suficiente para serem comidas em saladas, mas também podem ser salteadas, cozidas no vapor, grelhadas ou braseadas. Há muitas variedades nesta categoria, da

rúcula verde e folhada aos pés carmesins do radicchio. Os critérios de seleção e práticas no manuseio das verduras amargas para salada são semelhantes àqueles para a alface. A tabela seguinte abrange diversas variedades dessas verduras.



Verduras amargas para saladas

VARIEDADE	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
RÚCULA	Folhas tenras; "dentes" arredondados no final das folhas; verde vibrante; sabor picante.	Em saladas, pesto e sopas; salteada.
ENDÍVIA	Folhas estreitamente imbricadas, oblongas, brancas com verde-amarelado ou vermelhas nas pontas; folhas crocantes, com sabor suavemente amargo.	Em saladas, grelhada, assada e braseada.
ALFACE FRISÉE	Folhas finas, crespas; brancas com ponta amarelo-esverdeada; sabor suavemente amargo.	Em saladas, mistura de folhas frescas.
ESCAROLA	Folhas recortadas, com bordas enrugadas, verdes; ligeiramente amarga.	Em saladas e sopas; braseada e guisada.
MACHE	Folhas não muito unidas, finas e arredondadas, verde-escuras, muito tenras; sabor amendoado.	Em saladas; cozida no vapor.
RADICCHIO	Pés redondos ou oblongos, folhas bem imbricadas, firmes, de vermelho-forte a roxas, com veias brancas; sabor amargo.	Em saladas; grelhado, salteado, assado e braseado.
AGRIÃO	Folhas pequenas, recortadas, verde-escuras e crocantes; sabor que lembra mostarda, picante.	Em saladas, sanduíches e sopas; como guarnição.

verduras para cozer As verduras para cozer são as folhas comestíveis de certas plantas que, frequentemente, são fibrosas demais para comer sem antes ser salteadas, cozidas no vapor ou braseadas. Os critérios de seleção e práticas de manuseio para cozinhar verduras são semelhantes àqueles para a alface

e verduras amargas para salada. A tabela que se segue abrange diversas variedades de verduras para cozer. Veja a tabela da família do repolho, nas pgs 158 e 159, para informações sobre couve-crespa, couve-manteiga e folhas de nabo.



Verduras para cozer

VARIEDADE	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
FOLHAS DE BETERRABA	Folhas lisas; verde-escuras com veios vermelhos; sabor suave, simples.	Cozidas no vapor, salteadas e braseadas.
DENTE-DE-LEÃO	Folhas estreitas, com bordas denteadas, tenras, crocantes; verde-brilhantes; sabor levemente amargo.	Em saladas, cozido no vapor, salteado e braseado.
MOSTARDA	Folhas recortadas, estreitas, verde-escuras, crocantes; sabor de mostarda, picante; disponível também congelada e enlatada.	Cozida no vapor, salteada, branqueada e braseada.
ESPINAFRE	As folhas podem ser lisas ou em lóbulos, dependendo da variedade, verde-escuras; disponíveis também congeladas.	Em saladas e sanduíches; cozido no vapor, salteado, braseado.
ACELGA	Folhas em lóbulos, enrugadas e macias; talos crocantes; folhas verde-escuras; os talos e as nervuras podem ser brancos, amarelos ou vermelhos; sabor suave.	Em sopas; cozida no vapor, salteada, braseada; tanto os talos como as folhas são comestíveis.

NOTA DO CHEF SOBRE O PREPARO DE VERDURAS

As verduras que podem ser cozidas são ricas em fibras, ferro, cálcio e nutrientes como as vitaminas A e C, além de ácido fólico – por essa razão, são tidas como “superalimentos”. A maioria desses vegetais é considerada cultura de estações frias, o que faz deles ótima opção para hortas em regiões de clima mais ameno. Essas verduras podem ser consumidas em qualquer

estágio de crescimento. Se forem tenras e jovens, devem ser cozidas ligeiramente ou consumidas cruas. Tente comprar sempre verduras frescas e úmidas, que apresentem verde intenso e sem sinal de ressecamento, amarelamento ou pontas murchas. Guarde o vegetal em uma embalagem plástica perfurada ou embrulhado em um pano de algodão sob refrigeração.

cogumelos Os cogumelos são fungos e há milhares de variedades deles. Os cultivados, encontrados facilmente no mercado, incluem o cogumelo branco, tão familiar, e variedades como portobello, cremini, shiitake e ostra. Os cogumelos selvagens, valorizados por seu sabor mais forte, concentram, incluem os cêpes (porcini), chanterelle, morel e a trufa. É importante conhecer o fornecedor quando há cogumelos selvagens no menu, pois muitas variedades são venenosas. Diversas variedades de cogumelos estão disponíveis em conserva, congeladas e desidratadas.

Selecione cogumelos firmes, sem machucados ou rupturas. Se usar variedades como cogumelo-de-paris ou cremini, a parte inferior dos chapéus deve estar bem

fechada, pois a abertura é indicação de idade. Por outro lado, ao selecionar portobello e cremini maduros, é desejável que essa parte esteja aberta, o que significa concentração de sabores. Os cogumelos, se forem cozidos inteiros, devem ser de tamanho igual, para que o cozimento seja uniforme.

Devem ser armazenados no refrigerador, em uma só camada, cobertos com toalhas de papel úmidas. Quando quiser usá-los, limpe os cogumelos com uma toalha de papel úmida, ou enxágue-os rapidamente em água fria, escorrendo-os em seguida. Nunca devem ser submersos em água, pois a absorvem como esponjas e ficam moles. Veja informações sobre as variedades de cogumelos na tabela a seguir.



Cogumelos

VARIETADE	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
COGUMELO-DE-PARIS	A cor vai de branco a amarela; chapéu redondo, variando de 1,2 cm a 7,5 cm; o menor cogumelo desta variedade é chamado "botão".	Cru ou cozido; marinado; em molhos, sopas, guisados e braseados; recheados.
PORCINI	Marrom-claro; o tamanho varia de 2,5 cm a 25 cm de diâmetro; textura carnosa, lisa; sabor pungente; disponível desidratado.	Cru ou cozido; marinado; em molhos, sopas, guisados e braseados.
CHANTERELLE	De dourado a adamsado; forma de trombeta; textura ligeiramente emborrachada; sabor amendoado.	Cru ou cozido; marinado; em molhos, sopas, guisados e braseados.
CREMINI	Marrom-escuro; chapéu redondo, que vai de 1,3 cm a 5 cm de diâmetro; textura firme.	Cru ou cozido; em molhos.
ENOKI	A cor vai de branco a amarela; longo e delgado, semelhante a caule; textura crocante; sabor suave, frutado.	Cru ou cozido; em saladas, sopas, e como guarnição.
LAGOSTA	Forte cor vermelha, mosqueada.	Salteado; em molhos.
MOREL	De bege a marrom muito escuro; vai de 5 cm a 10 cm de altura; o chapéu tem forma de cone; textura firme, mas esponjosa; sabor campestre; disponível desidratado.	Salteado; em molhos e saladas.
PORTOBELLO	Marrom-escuro; chapéu aberto, liso; vai de 7,5 cm a 15 cm de diâmetro; textura carnuda, densa; sabor forte.	Salteado ou grelhado; em sanduíches e saladas.
OSTRA	A cor vai de cremosa a cinza-prata; é um cacho de cogumelos em forma de leque; textura delicada; sabor picante quando cru, mas se suaviza quando cozido.	Salteado.
SHITAKE	De bege a marrom; vai de 7,5 cm a 15 cm de diâmetro; textura carnuda; sabor campestre; disponível desidratado.	Salteado, grelhado em grelha ou no churrasco; os cabos são usados em fundos.
TRUFA	Preta ou branco-gelo; de forma irregular, enrugada; fragrância perfumada; sabor campestre, meio alhago; disponível enlatada, congelada e como azeite de oliva aromatizado.	Servida crua sobre macarrão; usada para aromatizar molhos e risotos.
MATSUTAKI	Marrom-escuro; textura densa, carnuda; sabor amendoado, fragrante.	Braseado, grelhado, cozido no vapor e frito.
MAITAKE	Cinza-amarronzado; chapéus em forma de leque que se sobrepõem em cachos; caules brancos; textura levemente emborrachada; sabor profundo.	Salteado; também usado como suplemento de dietas.

a família da cebola

As cebolas, de valor inestimável em qualquer cozinha, pertencem à família das aliáceas. Podem ser classificadas em duas categorias principais, que refletem o estado em que são usadas: cebolas frescas (bulbo) e cebolas verdes (bulbo e folhas verdes). As cebolas verdes (com folhas verdes) incluem cebolinhas, alho-poró e alho-poró selvagem. As cebolas frescas são classificadas por tamanho e cor. Em tamanho, podem variar de 2 cm a 7,5 cm, e, na cor, do branco ao amarelo até o roxo.

Tanto o alho como as chalotas e as cebolas (verdes e frescas) têm sabor e aroma pungentes. As cebolas frescas respondem por metade da combinação aromática mais fundamental, o mirepoix. As cebolas verdes, se cozidas (alho-poró) ou cruas (cebolinha), conferem um sabor de cebola docemente sutil. As chalotas e o alho são agentes aromatizantes em inúmeras preparações.

Selecione cebolas frescas, alho e chalotas que sejam pesados em relação a seu tamanho, e que tenham pele bem presa, seca, tipo papel. As cebolas verdes devem estar verdes, com a parte inferior branca, cravante, e não murcha. As cebolas frescas, as chalotas e o alho devem ser armazenados em local relativamente frio e seco da cozinha, nas sacolas ou caixas em que são recebidos. As cebolas verdes devem ser refrigeradas e bem lavadas antes de serem usadas (os alho-porós tendem a estar sujos entre as camadas). As cebolinhas francesas também fazem parte da família da cebola, embora sua principal aplicação culinária seja similar à das ervas aromáticas frescas. Para mais informações sobre cebolas, veja a tabela a seguir.



A família da cebola

VARIEDADE	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
cebolas frescas		
CEBOLINHAS PEROLA	Pequena, com diâmetro de 2 cm, oval; pode ser branca ou roxa; sabor suave.	Branqueada, em pickles, em conserva; servida em guisados e braseados; como guarnição em bebidas.
PARA FERVER	Pequena, diâmetro de 2,5 cm, redonda; pele branca ou amarela; sabor suave.	Em guisados e sopas; em pickles.
CIPOLLINI	Pequena, redonda, achatada; pele fina como papel, amarela; sabor levemente adocicado; também disponível preservada em óleo.	Assada, grelhada; em caçarola.
REDONDA	Média, com diâmetro de 2,5 cm a 10 cm, redonda; pode ser branca, amarela ou roxa; sabor pungente.	Guisados, sopas e molhos.
ESPAÑHOLA/ GIGANTE	Grande, com 7,5 cm ou mais de diâmetro, redonda; amarela, roxa ou branca; sabor suave; chamada Colossal quando o diâmetro é maior do que 9 cm.	Aromatizante em fundos, sopas, molhos, braseados e guisados; componente do mirepoix.
DOCE	Grande, algumas vezes achatada; cor varia de branca a amarela; sabor adocicado; as variedades incluem Walla Walla, Vidalia e Maui.	Em saladas, grelhada, salteada, frita.
ALHO	Pequeno bulbo, com cerca de 5 cm a 7,5 cm de diâmetro; casca fina como papel, branca ou com estrias roxas, revestindo dentes individuais com 1,3 cm a 2,5 cm de comprimento, cobertos com casca igualmente fina; sabor pungente; a variedade alho-poró bravo tem sabor mais suave e pode ser do tamanho de um pequeno grapefruit. Também estão disponíveis as ramas do alho, que têm sabor suave e são usadas como chalotas.	Aromatizante em fundos, sopas, molhos, braseados, guisados; também assado e em purê.
CHALOTAS	Pequenas, com comprimento de 2,5 cm a 5 cm; em geral vendidas em cachos; casca fina marrom-clara; polpa branco-arroxeadas; sabor suave.	Aromatizante em sopas, molhos, braseados, guisados; frita como guarnição.
cebolas verdes		
ALHO-PORÓ	Cilindro longo e grosso com folhas lisas; o caule branco vai, gradualmente, tornando-se verde na ponta; macio; sabor sutil de cebola.	Aromatizante em fundos, sopas, molhos, braseados e guisados; componente do mirepoix branco; salteado, grelhado, cozido no vapor, braseado, frito como guarnição.
ALHO-PORÓ SELVAGEM	Cilindro longo e fino com folhas lisas; o caule branco, algumas vezes com matizes roxos, gradualmente se torna verde na ponta; sabor pungente, parecido com o do alho.	Aromatizante em fundos, sopas, molhos, braseados e guisados; salteado, grelhado, cozido no vapor, braseado, frito como guarnição.
CEBOLINHAS VERDES	Cilindros longos e finos com folhas cilíndricas; o caule branco na base gradualmente se torna verde no topo.	Aromatizante em salteados; cru em saladas; como guarnição.

pimentões e pimentas Há dois tipos básicos de pimentão: os doces e as pimentas. Os pimentões doces são, algumas vezes, chamados pimentas-sino, por causa de seu formato: mesmo se apresentando em várias cores, têm sabor semelhante, embora as variedades vermelha e amarela tendam a ser mais doces.

As pimentas, ingrediente importante em muitas cozinhas, estão disponíveis em diversos tamanhos, cores e níveis de ardência. A capsaicina é o composto que torna a pimenta ardida, e é mais poderosa nas partes brancas interiores da pimenta. Em geral, as pimentas mais picantes são as de tamanho menor. É imperativo tomar

precauções ao manusear pimentas: use luvas, lave as superfícies de corte e as facas, e evite o contato com partes sensíveis do corpo, como os olhos. As pimentas podem ser encontradas frescas, em conserva, desidratadas (inteiras, em flocos e moídas) e defumadas.

Frequentemente, as pimentas desidratadas ou defumadas recebem um nome diferente daquele pelo qual são conhecidas quando estão frescas (por exemplo, chipotle).

Ao selecionar as duas categorias, procure por pimentões firmes e pesados, com pele consistente e brilhante, sem machucados ou franzidos. A polpa deve ser relativamente grossa e crocante.



Pimentões e pimentas

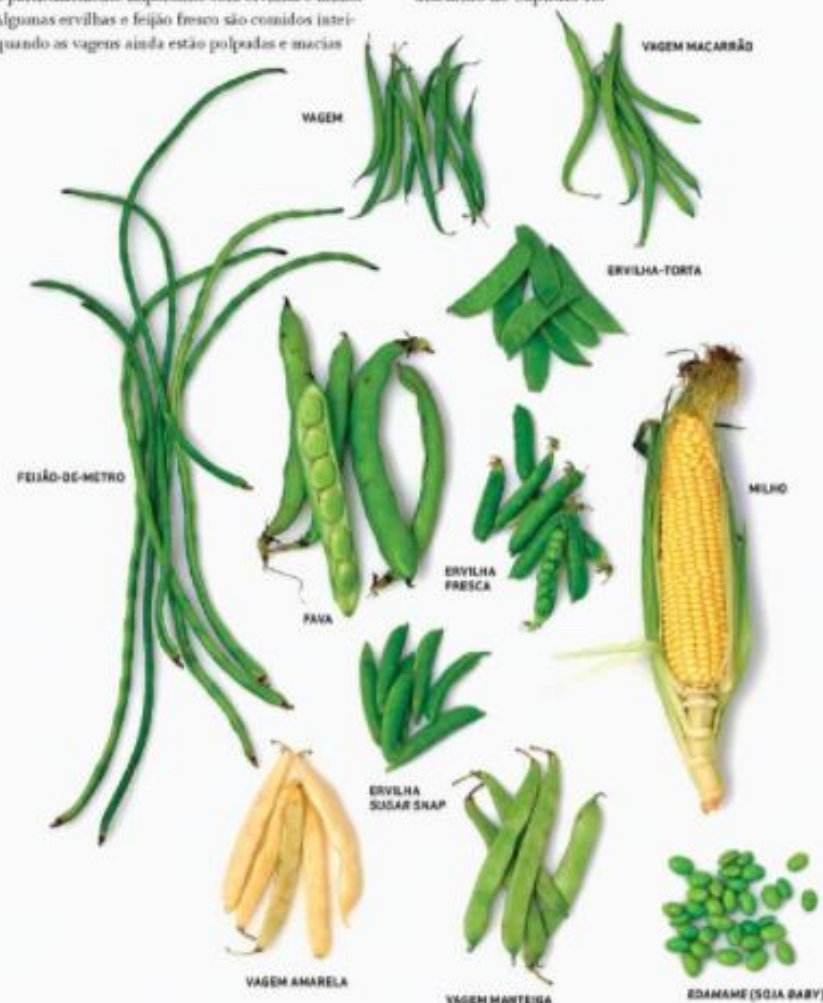
VARIEDADE	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
PIMENTÃO DOCE	Tem forma de sino, com 5 cm a 10 cm de largura por 7,5 cm a 12,5 cm de comprimento; vermelho, verde, amarelo ou roxo; polpa crocante e succulenta; sabor suave e doce; pimentões assados são encontrados enlatados e em vidros.	Em saladas; cru, salteado, grelhado, assado e recheado.

pimentas (listadas pela ordem, de suaves a extremamente picantes)

ANAHEIM/CALIFÓRNIA	Longa, estreita, afina-se para a ponta; verde; sabor adocicado suave; as vermelhas são chamadas de Colorado; também estão disponíveis desidratadas, quando são chamadas de Marisol.	Em molhos de tomate, recheadas.
POBLANO	Grande; forma achatada, afinando-se na ponta; 10 cm a 12,5 cm de comprimento, 7,5 cm de largura; verde-escura, algumas vezes com matizes pretos; sabor suave; também disponível desidratada, com o nome de ancho ou mulato.	Recheada, como em chilis rellenos.
FRESNO	Pequena a média, alongando-se na ponta; 5 cm a 7,5 cm de comprimento; verde-escura ou vermelha; pode ir de suave a ardência média.	Em arroz, saladas, molhos, molho de tomate.
JALAPEÑO	Pequena a média, afinando-se na ponta; 5 cm de comprimento, 2 cm de largura; verde-escura ou vermelha; pode ir de picante a muito picante; disponível enlatada e em vidros, as defumadas e desidratadas são chamadas chipotle.	Em arroz, saladas, molhos e molho de tomate; recheadas.
SERRANO	Pequena, descarnada; 3,8 cm de comprimento; verde-escura a vermelha; muito picante; também disponível enlatada em óleo, ou em pickles; desidratada, inteira ou em pó, é chamada chili seco.	Em molhos e molho de tomate.
TAILANDESA	Pequena, delgada; 2,5 cm de comprimento, 0,5 cm de largura; de verde a vermelha; muito picante; também disponível desidratada, quando é chamada bird.	Em molhos e salteado.
HABANERO	Pequena; forma de lanterna; a cor vai de verde-clara a laranja; extremamente picante; uma variedade semelhante é a scotch bonnet; também disponível desidratada.	Em molhos, mistura de temperos de carne, condimentos engarrafados.
MANZANA	Sementes pretas em uma vagem que se destaca da polpa; disponível nas cores vermelha, amarela e verde; em geral, 3,5 cm a 5 cm de comprimento; sua ardência é similar à da habanero.	Em molhos, mistura de temperos de carne, condimentos engarrafados.

vagens e sementes Este grupo inclui legumes frescos (ervilhas, feijão e brotos de feijão), e também o milho e o quibito. Todas as variedades são melhores quando consumidas jovens, quando estão no estágio mais doce e mais tenro. Se possível, comprar as vagens e as sementes em produtores locais, para minimizar a quantidade de tempo entre a colheita e o momento de servi-las. Isso é particularmente importante com ervilhas e milho. Algumas ervilhas e feijão fresco são comidos inteiros, quando as vagens ainda estão polpudas e macias

– por exemplo, ervilhas frescas, ervilhas-tortas, vagens e feijão-manteiga-preto-da-argélia. Em outros casos, as ervilhas ou feijão (como feijão-de-lima, feijão-da-espanha e feijão-fradinho) são removidos das vagens, que não são comestíveis. Selecione vegetais crocantes, de cor viva, sem descolorações. Ervilhas, feijões e milho também estão disponíveis desidratados, como será discutido no Capítulo 10.



Vagens e sementes

VARIETADE	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
MILHO	Casca semelhante a papel crepom circundando cabelo sedoso e longo, e espigas grossas; sementes amarelas e/ou brancas; suculento e doce; também disponível em lata e congelado.	Cozido em água, cozido no vapor e grelhado; muitas vezes retirado da espiga para sopas, creme de milho, succotash* e outros acompanhamentos.
feijões		
VAGEM MACARRÃO	Vagens longas e finas contendo pequenas sementes; cor verde-desbotada; variedades semelhantes incluem amarelo-pálido (feijão-manteiga-preto-da-argélia) ou roxo (que se torna verde depois de cozido); é comumente encontrada no mercado enlatada e congelada.	Branqueada ou cozida em água, cozida no vapor, salteada e assada.
VAGEM	Vagens longas, muito finas, comestíveis, que contêm pequenas sementes; verde-desbotada, casca aveludada.	Branqueada ou cozida em água, cozida no vapor, salteada e assada.
VAGEM MANTEIGA	Vagens achatadas e largas, comestíveis; cor verde-desbotada; sabor mais pronunciado.	Branqueada ou cozida em água, cozida no vapor, salteada e assada.
FEIJÃO-DE-METRO	Com grossura de 0,5 cm e comprimento de 45 cm a 92 cm; vagens comestíveis, contendo pequenas sementes; cor verde-desbotada, casca aveludada; textura flexível.	Salteada e stir-fried.
FEIJÃO-DE-LIMA	Longas vagens verdes, grandes, não comestíveis; feijão verde-claro, grande, carnudo, em forma de rim; também disponível congelado, enlatado e seco.	Cozido em água e salteado; em purê; servido quente ou frio, em succotash.
FAVA	Vagem longa, grande, não comestível; feijão grande, achatado, em forma de rim; uma pele verde-claro e dura deve ser retirada para revelar o feijão verde-claro, também disponível seco.	Cozida em água e salteada; em purê; servida quente ou fria.
BORLOTTI	Grande vagem não comestível, bege-claro com manchinhas vermelho-rosadas; feijão branco-gelo com manchinhas vermelho-rosadas; sabor amendoado; disponível seco.	Cozido em água e salteado; em purê; servido quente ou frio; em sopas.
EDAMAME/SOJA BABY	Vagem verde com 2,5 cm a 5 cm de comprimento, que contêm soja verde; sabor adocicado.	Cozida em água e cozida no vapor, como tira-gosto ou petisco.
ervilhas		
ERVILHA FRESCA	Vagens verdes arredondadas que se afinam na ponta, não comestíveis; ervilhas pequenas, redondas, brilhantes, verde-claras; sabor adocicado.	Cozidas no vapor e guisadas; refrigeradas, em purê, em sopas.
ERVILHA-TORTA	Vagem fina, achatada, verde, comestível, que contém pequenas sementes; sabor adocicado, crocante.	Cozida no vapor, salteada e comida crua.
ERVILHA SUGAR SNAP	Vagem carnuda, verde-escura, comestível, que contém pequenos grãos; crocante; sabor adocicado.	Cozida no vapor, salteada e comida crua.

* Prato da culinária americana feito com feijão-de-lima e milho, às vezes incluindo carne ou peixe curado. É o prato tradicional, na Pensilvânia, no dia de Ação de Graças (N.E.).

vegetais de raiz As raízes servem como área de armazenamento para as plantas; por isso, são ricas em açúcares, amidos, vitaminas e minerais. Os vegetais de raiz (como as beterrabas, as cenouras e os nabos) estão diretamente ligados à planta pelas folhas ou pelos caules. A função principal das raízes é mover nutrientes e umidade para a parte superior da planta.

Os vegetais de raiz devem ser armazenados secos, com casca. Se vierem com as folhas, estas devem ter aparência saudável no momento da compra, mas devem ser cortadas tão logo for possível. Quando armazenada adequadamente, a maior parte dos vegetais de raiz terá boa qualidade por muitas semanas.



Vegetais de raiz

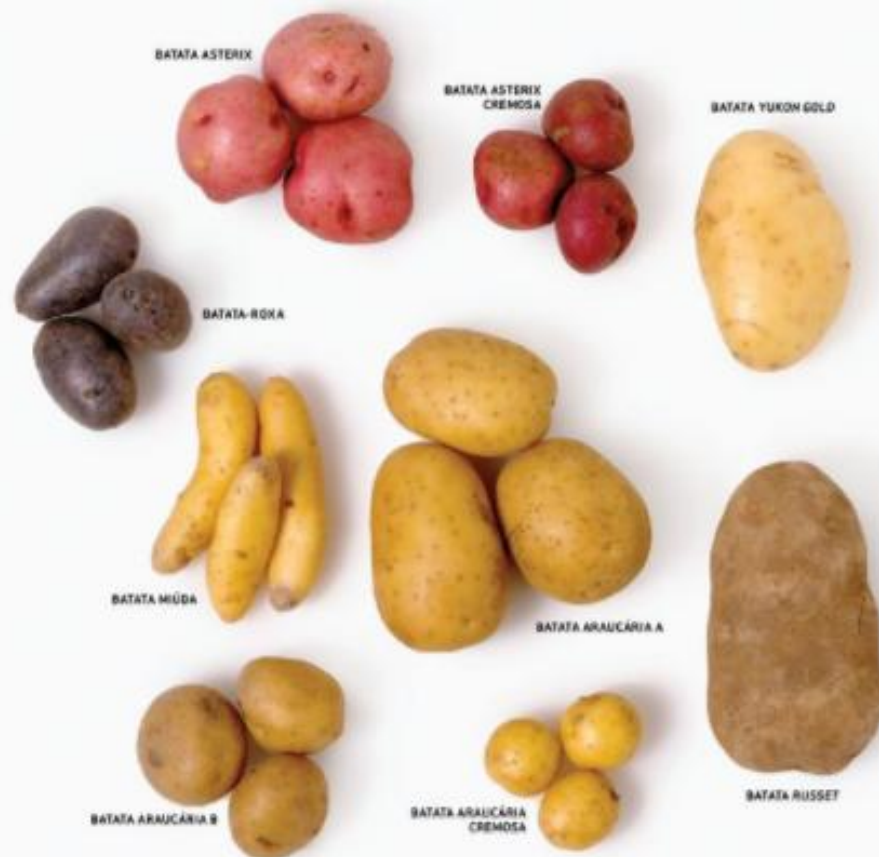
VARIEDADE	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
CENOURA	Raiz longa, delgada, afinada na ponta; laranja, amarela ou roxa, muitas vezes com toques de verde na parte superior; polpa crocante, adocicada; é comum encontrar cenouras baby.	Componente do mirepoix; cozida em água, cozida no vapor, salteada, assada, glacada; crua em saladas e pratos de crudité.
AIPO-RÁBANO	Marron-claro; redondo, com superfície desigual; polpa branca.	Cozido em água ou assado; servido em sopas, guisados e cosseroles.
RAIZ DE LÓTUS	Casca vermelho-amarronzada; polpa branca.	Cozida em água, em purê, em sopas.
TAIOBA	Casca áspera marrom; polpa branca amarelada.	Cozida em água, em creme, em sopas e guisados.
PASTINACA	Em forma de cenoura; casca branca, com manchas marrons; polpa branca; textura cremosa; sabor adocicado.	Componente do mirepoix branco; cozida em água, cozida no vapor, salteada, assada.
SALSIFI/RAIZ-DE-CORCIONEIRA	Longo, fino, em forma de bastão; casca preta fosca, polpa branca; sabor suave que lembra ostras.	Aromatizante para salteado, sopas e molhos.
NABO	Pele roxa a branca; polpa branca; redondo.	Cozido no vapor, cozido em água, salteado; em sopas; cru, em saladas.
NABO BRANCO COM TOPO ROXO	Redondo, com diâmetro que vai de 2,5 cm a 10 cm; casca branca com topo roxo, polpa branca; sabor suave, adocicado.	Cozido no vapor, cozido em água, assado, frito, em purê; popular na cozinha caribenha.
RUTABAGA	Grande, redonda, com diâmetro de 7,5 cm a 13 cm; casca e polpa amarelas; polpa firme, adocicada.	Cozida no vapor e em água; amassada ou em purê; popular nas cozinhas do Caribe, da América Latina e da África.
RABANETES	Casca vermelha; redondos; polpa branca.	Cozida em água, em creme, em sopas.
BETERRABA COMUM	Pequena, redonda ou alongada; vermelha, rosa, roxa, branca ou listrada; rama folhosa verde (também encontrada em pacotes, sem rama); crocante; sabor adocicado.	Cozida em água, assada; servida quente e fria; em saladas; glacada, em picles; em sopas (borscht).
DAIKON	Em forma de cenoura, até 38 cm de comprimento e 7,5 cm de largura; casca e polpa brancas; sabor suave, crocante e suculento.	Cru em saladas; grelhado, assado, cozido em água, em creme; em sopas e guisados.

tubérculos

Os tubérculos, que incluem vários vegetais como o tupinambor e o jacaipé, assim como toda a família das batatas, são vegetais que estão conectados por um caule subterrâneo e, portanto, não estão diretamente ligados à planta, como as raízes. Os tubérculos armazenam nutrientes e umidade, para possibilitar a reprodução das plantas.

Selecione tubérculos firmes e de tamanho e forma adequados. Para manter a qualidade, os tubérculos devem ser armazenados secos, com casca, longe de calor e luz excessivos, e em área bem ventilada. Quando expostos à umidade ou ao calor, começam a brotar e a enrugar.

A batata tuberosa inclui as batatas-doces e os inhames, para fins culinários (embora de classificação botânica diferente). Ainda que as batatas sejam extraordinariamente versáteis na cozinha, há tipos que funcionam melhor para cada método de cozimento. As batatas são classificadas em categorias com base em seu conteúdo de amido, e depois separadas segundo o tamanho (A, B, C) e cor da casca (branca, vermelha, amarela, roxa). As batatas A vão de 4,8 cm a 6,4 cm, as de tamanho B vão de 3,8 cm a 5,7 cm, as de tamanho C devem ter menos de 3,2 cm. As batatas novas são aquelas de qualquer cor, que foram colhidas recentemente e têm a casca fina. A maioria das batatas C é comercializada como batatas mais cremosas.



tubérculos – continuação



Tubérculos

VARIEDADE	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
MANDIOCA	O comprimento vai de 15 cm a 30 cm, com diâmetro de 5 cm a 7,5 cm; casca marrom-escuro, polpa branca; sabor adocicado; em geral encontrada desidratada, moída (tapioca) e como suco engarrafado.	Aromatizante para salteados, sopas, molhos, sobremesas (tapioca), e bebidas (chá, ginger ole); cristalizada, em pickles. Note que a mandioca-brava é venenosa, a menos que seja cozida adequadamente.
GENGIBRE	Rizoma retorcido, áspero; casca bege, polpa de amarelada a branca; fibroso, mas suculento; picante, com doçura sutil; em geral encontrado seco, moído e como suco engarrafado.	Aromatizante para salteados, sopas, molhos, sobremesas e bebidas (chá, ginger ole); cristalizado, em pickles.
GALANGA	Parecido com o gengibre, com polpa de cor mais clara; muito picante.	Aromatizante para salteados, sopas, molhos.
JACATUPÉ	Grande, redondo; casca marrom, polpa branca, crocante; sabor suave, adocicado.	Cozido no vapor, cozido em água, salteado; cru em saladas, coleslaws e crudité.
TUPINAMBOR	De aparência semelhante à do gengibre; casca marrom, polpa branca; crocante; sabor amendoado e adocicado, que lembra alcachofra.	Cozido no vapor, cozido em água, salteado; em sopas; cru em saladas.
BATATA-BRANCA	Grande, com até 30 cm de comprimento; forma oblonga; casca vermelho-amarronzada, polpa branca e adocicada.	Cozida no vapor, cozida em água, assada, frita, em purê.
Batatas		
COMUM	O diâmetro vai de 6,5 cm a 9 cm, e o comprimento, de 7,5 cm a 10 cm; firme, redonda; casca bege, polpa de cor creme; umidade moderada e conteúdo amidoado; "olhos" rasos e planos.	Cozida em água, em saladas.
RUSSET	Oblongas, com cerca de 12,5 cm de comprimento, 7,5 cm de diâmetro; casca marrom áspera, polpa branca; pouca umidade e alto conteúdo de amido.	Assada, frita, em purê, amassada.
ASTERIX	Casca vermelha, polpa branco-gelo; a Huckleberry é uma variedade cruzada, com polpa vermelha.	Cozida em água, assada; em saladas.
ARAUJÁRIA	Casca amarelo-amarronzada, polpa dourado-amanteigada; a Yukon Gold e a Yellow Finn são variedades criadas por cruzamento.	Assada, em purê, em cosseroles, saladas.

Tubérculos - continuação

VARIEDADE	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
BRANCA	Casca bege e polpa branca.	Assada, em purê; em cosseroles, saladas.
ROXA	Casca roxo-escura, polpa branco-gelo ou roxa; a variedade roxa do Peru é produto de cruzamento.	Em saladas, frituras domésticas, outros pratos para exibir cor e sabor.
MIÚDA	Pequenas, como um dedo; a cor da casca vai de bege a vermelha; a polpa pode ser branco-gelo ou amarela.	Cozida em água, assada.
BATATA-DOCE/ INHAME	Casca bege ou laranja-clara ou laranja-viva, polpa úmida; pode ser redonda ou afilada; textura densa; bastante adocicada.	Assada, cozida em água, em purê; usada em cosseroles, sopas, tortas.

brotos e talos Esta família é formada por plantas que produzem brotos e talos usados na cozinha. Bons exemplos são as alcachofras (plantas semelhantes a cardos que são membros da família das asteráceas), aspargos (membro da família das asparagáceas), salsão,

erva-doce e brotos de samambaia (que são parte do ciclo de crescimento de uma samambaia). Os talos devem ser firmes, carnosos e cheios, sem sinais de escurecimento ou murchamento. Armazene estes vegetais no refrigerador e lave-os pouco antes de cozinhá-los.



Brotos e talos

VARIEDADE	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
ASPARGOS	Talos altos, delgados; verdes com pontas de matizes roxos ou brancos; os aspargos mais finos são, em geral, mais tenros.	Cozidos no vapor; salteados, assados e grelhados; usados em sopas.
ERVA-DOCE	Bulbo verde-claro, com talos e ramas verde-brilhantes; crocantes; sabor de anis.	Crua em saladas; salteada, branqueada e assada; as ramas são usadas em saladas ou como guarnição.
BROTOS DE SAMAMBAIA	Espiraís pequenas, bem enroladas; cor verde-escura; textura levemente emborrachada; sabor semelhante ao do aspargo.	Cruas em saladas; salteados, cozidos no vapor e em água.
SALSÃO	Um pé tem vários talos longos, com folhas nas pontas; cor verde-claro; textura crocante; sabor suave, mas distintivo.	Cozido, componente do mirepoix; cru, em saladas; em sopas ou braseados; as folhas também são usadas em saladas ou como guarnição.
ALCACHOFRAS	O tamanho vai de boby a jumbo; folhas externas verdes, duras; o centro é tenro, com textura cremosa; sabor adocicado; os miolos de alcachofra estão disponíveis em lata, conservados em óleo e congelados.	Alcachofras jumbo: recheadas ou cozidas no vapor. Alcachofras boby: servidas inteiras, salteadas, fritas, assadas ou marinadas.

tomates Este vegetal universal é, na realidade, uma fruta. Há centenas de variedades, de cores que vão de verde a amarelo, até o vermelho-vivo. Os tipos básicos incluem tomate-cereja pequeno e redondo, tomate italiano oblongo e tomate-grande padrão, todos eles disponíveis em várias cores. Têm casca lisa e brilhante, polpa suculenta e sementes pequenas, comestíveis. A maior parte dos tomates cultivados comercialmente são colhidos verdes e amadurecem em trânsito, embora muitos chefs prefiram encontrar variedades produzidas localmente, que são amadurecidas na planta. Recente-

mente ocorreu um crescimento na demanda de espécies cruzadas, como o roxo *cherokee* e o verde-zebra.

Selecione tomates de cor viva, sem machucados ou manchas. Devem ser pesados em relação ao tamanho, mas não firmes demais. Os tomates não devem ser refrigerados, porque o frio amolece a textura, diminui o sabor e interrompe o amadurecimento.

Podem ser adquiridos sob numerosas formas, inclusive enlatados, secos ao sol, em purê, extratos e em cubos. A tabela que se segue cobre diversas variedades de tomate, incluindo seu parente, o tomatilho.



Tomates

VARIEDADE	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
TOMATE CAQUI	Grande, redondo ou oval; vermelho-vivo ou amarelo; suculento; adocicado.	Cru em saladas e sanduíches; cozido em molhos, braseados e guisados.
TOMATE ITALIANO	Tamanho médio, forma de ovo; vermelho ou amarelo; maior proporção de polpa; adocicado.	Em molhos, purês, sopas e outros pratos cozidos; assado no forno.
TOMATE-CEREJA	Pequeno, 2,5 cm de diâmetro; vermelho ou amarelo; suculento; adocicado.	Cru em saladas e pratos de crudité.
TOMATE-GROSELHA	Muito pequeno, de 0,5 cm a 1,5 cm de diâmetro; vermelho ou amarelo; crocante, adocicado.	Cru em saladas; iguaria.
TOMATE-PERA	Pequeno, em forma de pera; vermelho ou amarelo; suculento, adocicado.	Cru em saladas e pratos de crudité.
CRUZADOS	O tamanho e a cor vão de pequenos, com estrias verdes, a grandes, rosa-arroxeados; bonitos, frequentemente com formas estranhas; suculentos e adocicados.	Cru em saladas; cozidos em sopas e molhos.
TOMATILHO	Médios, com diâmetro de 2,5 cm a 5 cm, redondos; verdes, marrons ou roxos, com casca marrom semelhante a papel; firmes; sabor frutoso e ácido.	Cru em saladas e molhos de tomate; cozido em molhos; popular nas culinárias mexicana e do sudoeste dos Estados Unidos.



TOMATE CAQUI PADRÃO



AMARELO



TOMATE ITALIANO



TOMATE-CEREJA



UVA



AMARELO-PERA



PERA

ervas aromáticas



ALECRIM

SÁLVIA

CEREFÓLIO

DILL

ORÉGANO

TOMILHO LIMÃO

TOMILHO

ervas aromáticas – continuação



Ervas aromáticas

VARIEDADE	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
MANJERICÃO	De pequeno a grande, folhas ovais, pontudas; verde ou roxo; folhas delicadas; sabor que lembra o alcaçuz, pungente; também disponível desidratado. No Brasil, encontram-se: o manjericão anão, o manjericão roxo e o manjericão italiano.	Aromatizante para molhos, temperos de salada, óleos e vinagres aromatizados; molho pesto; popular na cozinha mediterrânea.
LOURO	Folhas ovais, lisas, verdes; aromáticas; em geral são encontradas desidratadas.	Aromatizante para sopas, guisados, fundos, molhos e pratos com grãos.
CEREFÓLIO	Folhas pequenas, crespas; verdes; textura delicada; sabor de anis; também disponível desidratado.	Componente de ervas finas; guarnição.
CEBOLINHA FRANCESA	Folhas longas, finas; verde-viva; sabor suave de cebola.	Aromatizante para saladas e cream cheese; guarnição; componente de ervas finas.
COENTRO	De forma semelhante à salsa comum; verde; folhas delicadas; sabor fresco, limpo.	Aromatizante para molho de tomate e molhos não cozidos.
FOLHAS DE CURRY	De tamanho pequeno a médio, folhas ovais pontudas, verde-escuras; sabor suave, aromático.	Salteados, curry.
DILL	Folhas longas, semelhantes a penas; verdes; sabor distintivo; também disponível desidratado.	Aromatizante para saladas, molhos, braseados e guisados.
CAPIM-LIMÃO	Lâminas longas com superfície áspera; amarelo-esverdeado-claro.	Aromatizante para sopas, fundos, salteados ou preparações cozidas no vapor.
MANJERICÃO	Folhas pequenas, ovais; verde-claras; sabor suave, semelhante ao orégano; em geral encontrada desidratada.	Aromatizante para pratos de cordeiro e vegetais.
HORTELÃ	Folhas texturizadas, com ponta arredondada; verde-claro a verde-viva; o tamanho da folha e a força do sabor variam com o tipo; as variedades incluem hortelã-pimenta, hortelã-verde e hortelã-chocolate.	Aromatizante para pratos, molhos e bebidas doces; guarnição para sobremesas; a geleia de hortelã é acompanhamento para cordeiro.
ORÉGANO	Folhas pequenas, ovais; verde-claro; sabor pungente; estão disponíveis variedades mexicanas e mediterrâneas; é comum encontrá-lo desidratado.	Aromatizante para pratos cuja base é o tomate.

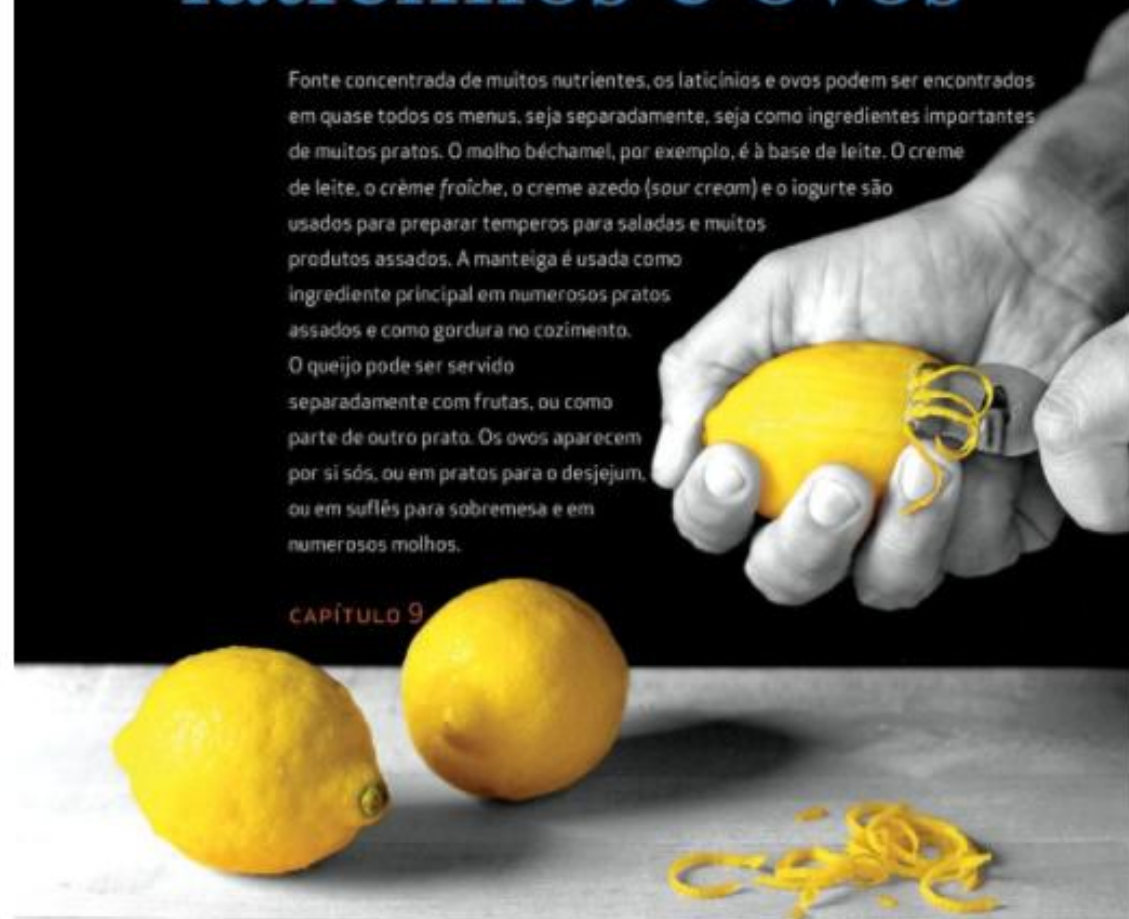
Ervas aromáticas – continuação

VARIETADE	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
SALSA	Folhas crespas ou lisas, pontudas e recortadas; verde-viva; sabor limpo; a salsa lisa também é chamada de salsa italiana; é comum encontrá-la desidratada.	Aromatizante para molhos, fundos, sopas, molhos para salada; componente de ervas finas; guarnição; usada em bouquet garni e sachet d'épices.
ALECRIM	Folhas pontudas como as de pinho, caule lenhoso; cor verde-escuro-acinzentada; aroma e sabor forte de pinho; é comum encontrá-lo desidratado.	Aromatizante para alimentos grelhados (cardeiro) e marinadas; popular na culinária mediterrânea; os caules lenhosos são usados como espetos.
SÁLVEA	Folhas finas, ovais, aveludadas; cor verde-acinzentada; sabor pronunciado; as variedades incluem a sálvia-abacaxi; em geral encontrada desidratada, tanto picada como moída.	Aromatizante para recheios, linguiças e guisados.
SEGURELHA	Folhas oblongas, verde-escuras; textura delicada, crespa; é comum encontrá-la desidratada.	Aromatizante para patês e recheios; usada para temperar aves.
ESTRAÇÃO	Folhas finas, pontudas, verde-escuras; textura delicada; sabor de anis; disponível também desidratada.	Aromatizante para molho béarnaise; componente de ervas finas.
TOMILHO	Folhas muito pequenas; caule lenhoso; cor verde-escura; as variedades incluem tomilho cítrico e tomilho selvagem; é fácil encontrá-lo desidratado.	Aromatizante para sopas, fundos, molhos, guisados, itens braseados e assados; usado em bouquet garni e sachet d'épices.

identificação e compra de laticínios e ovos

Fonte concentrada de muitos nutrientes, os laticínios e ovos podem ser encontrados em quase todos os menus, seja separadamente, seja como ingredientes importantes de muitos pratos. O molho béchamel, por exemplo, é à base de leite. O creme de leite, o crème fraîche, o creme azedo (sour cream) e o iogurte são usados para preparar temperos para saladas e muitos produtos assados. A manteiga é usada como ingrediente principal em numerosos pratos assados e como gordura no cozimento. O queijo pode ser servido separadamente com frutas, ou como parte de outro prato. Os ovos aparecem por si sós, ou em pratos para o desjejum, ou em suflês para sobremesa e em numerosos molhos.

CAPÍTULO 9



compra e armazenamento

Os laticínios e os ovos são muito perecíveis; por essa razão, é preciso muito cuidado em sua compra e armazenamento.

As embalagens de leite e creme de leite devem sempre ser datadas, para indicar por quanto tempo o conteúdo permanecerá fresco. Os períodos de validade variam de embalagem para embalagem; portanto, para evitar a contaminação, o leite e o creme de leite de pacotes diferentes nunca devem ser combinados. Infelizmente, muitas vezes é impossível detectar se algo está estragado apenas cheirando ou experimentando o leite não aquecido. Quando usados em pratos quentes, o leite ou o creme de leite devem ser fervidos antes de serem adicionados a outros ingredientes. Se o leite talhar, não deve ser usado.

laticínios

LEITE

Na maior parte das cozinhas, o leite é um ingrediente-chave, seja ele servido como bebida ou usado como componente em vários pratos. As regulações federais dos Estados Unidos determinam o modo como o leite é produzido e vendido, para assegurar que esteja limpo e bom para ser consumido. A maior parte do leite vendido nos Estados Unidos é pasteurizado [no Brasil é sempre pasteurizado]. Na pasteurização, o leite é aquecido a 63°C por 30 minutos ou a 72°C por 15 segundos, a fim de matar as bactérias ou outros organismos que possam causar infecções ou contaminações. Os produtos do leite com percentagem mais alta de gordura do que o leite integral são aquecidos a 66°C por 30 minutos ou a 74°C por 30 segundos para ultrapasteurização.

A data impressa nos pacotes de leite e creme de leite pode estar a sete, dez ou dezesseis dias da data de pasteurização. Indica por quanto tempo o produto fechado permanecerá fresco e saudável, assumindo-se que tenha sido armazenado e manuseado adequadamente.

Em geral, o leite é homogeneizado, o que significa que foi forçado através de uma malha muito fina e alta pressão, para romper os glóbulos de gordura que contém. Essa gordura é, então, dispersada por igual por todo o leite, impedindo-se que suba à superfície. O leite também pode ser fortificado com as vitaminas A e D. Aqueles com baixo teor de gordura e desnatados são, quase sempre, fortificados, porque, removendo-se a gordura, também se eliminam as vitaminas lipossolúveis.

Nos Estados Unidos, os padrões estaduais e municipais para o leite são bastante consistentes. Os produtos

de considerar o local de armazenamento de laticínios, uma preocupação central é a transferência de sabor. O leite, o creme de leite e a manteiga devem ficar longe de alimentos com odores fortes, como cebolas. Os queijos devem ser embalados com cuidado, para que mantenham sua unidade e para evitar a transferência de sabor para e de outros alimentos.

Os ovos devem ser refrigerados e seu uso rotativo, para assegurar que sejam servidos apenas ovos frescos e saudáveis. Todos os ovos devem ser inspecionados detalhadamente no momento da entrega, verificando-se se as cascas estão limpas, sem rachaduras. Os ovos com cascas quebradas devem ser desprezados, em virtude do alto risco de contaminação.

são inspecionados cuidadosamente antes e depois do processamento. As fazendas e os animais (vacas, ovelhas e cabras) também são inspecionadas, para assegurar a manutenção das condições sanitárias. O leite produzido e processado adequadamente é o do tipo A. No Brasil, a pasteurização do leite e a inspeção é regulada pelo governo federal.

Chega sob várias formas e é classificado de acordo com sua percentagem de gordura e de sólidos. A tabela da próxima página descreve as formas de leite e creme de leite disponíveis e seus usos culinários comuns.

CREME DE LEITE

O leite natural contém certa percentagem de gordura, chamada gordura do leite. Antes, o produto era deixado assentar por tempo suficiente para que o creme de leite, que é mais leve, subisse à superfície. Hoje, usa-se uma centrífuga para isso. O creme é separado do leite e passa para o centro, de onde é facilmente extraído.

Como o leite, o creme de leite é homogeneizado e pasteurizado, e também pode ser estabilizado para aumentar a longevidade de sua vida de prateleira. Alguns chefs preferem o creme de leite não estabilizado ou ultrapasteurizado, por acreditarem que, quando batido, ganhará maior volume. Na maior parte das cozinhas, são usadas duas formas de creme: o fresco para fazer chantilly e o light. O half-and-half, combinação de leite integral com creme de leite, não contém gordura suficiente para ser considerado um verdadeiro creme de leite; seu conteúdo de gordura é de, aproximadamente, 10,5%. Veja a tabela na página seguinte.

Formas de leite e creme de leite

TIPO	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
LEITE DESNATADO	Contém entre 0,1% e 0,5% de gordura.	Como bebida; para enriquecer pratos.
LEITE SEMIDESNATADO	Contém entre 0,5% e 2,9% de gordura, e é etiquetado de acordo.	Como bebida; para enriquecer pratos.
LEITE PADRONIZADO	Contém 3% de gordura.	Como bebida; para enriquecer pratos; para molho branco tipo béchamel.
LEITE INTEGRAL	Contém entre 3,3% e 3,8% de gordura.	Para molho béchamel; bebida; para enriquecer pratos.
HALF-AND-HALF	Contém 10,5% de gordura.	Creme de mesa ou para misturar ao café; para enriquecer sopas e molhos.
CREME DE LEITE LIGHT	Contém 18% de gordura.	Creme de mesa ou café; para enriquecer sopas e molhos.
CREME DE LEITE FRESCO	Contém 34% de gordura.	Para creme chantilly, musses frias; para enriquecer sopas e molhos.
LEITE EM PÓ OU SECO	Leite de que se retirou completamente a água; feito com leite integral ou desnatado, e etiquetado de acordo.	Em produtos assados, charcutaria e misturas para beber.
LEITE EVAPORADO	O leite foi aquecido a vácuo para remover 60% da água; pode ser feito de leite integral ou desnatado, e é etiquetado de acordo.	Pudins e molhos enriquecidos.
LEITE CONDENSADO	Leite evaporado que foi açucarado.	Para cristalizar, em tortas, pudins e produtos assados.
IOGURTE	Contém de 0,25% a 3,5% de gordura e é etiquetado de acordo.	Com frutas; em sopas, molhos, produtos assados e sobremesas.
CREME AZEDO (SOUR CREAM)	Contém 18% de gordura.	Para enriquecer sopas e molhos; em produtos assados e sobremesas.

SORVETE

Nos Estados Unidos, para obedecer aos padrões governamentais, qualquer produto que leve a etiqueta "sorvete" deve conter certa quantidade de gordura do leite. Para o de baunilha, é nada menos do que 10%. Para qualquer outro sabor, a exigência é 8%. Os estabilizantes não podem representar mais de 2% do sorvete. Os laticínios congelados que contêm menos gordura devem ser etiquetados como leite congelado. O sorvete tipo premium pode conter muito mais gordura do que exigem esses padrões; os mais gordurosos são feitos à base de creme [uma mistura de creme de leite e/ou leite e ovos], que lhes confere uma textura densa e lisa.

Quando o sorvete derreter à temperatura ambiente, não deve separar-se. A aparência aquosa do sorvete derretido indica quantidade excessiva de estabilizantes.

Outras sobremesas congeladas semelhantes ao sorvete incluem gelato, sherbet, sorbet, iogurte congelado e sobremesas congeladas feitas com soja ou extrato de arroz. A palavra gelato significa sorvete, em italiano; embora semelhante, o gelato contém menos ar do que o sorvete americano, o que lhe confere uma textura mais cremosa. O sherbet não leva creme de leite, por isso contém muito menos gordura do que o sorvete; entretanto, nele há uma percentagem relativamente alta de açúcar para que se obtenha a textura e a consistência corretas quando congelado. Alguns sherbets contêm certa percentagem de ovos, de leite ou de ambos. Embora a palavra sherbet seja a tradução mais próxima da palavra francesa sorbet, entende-se, em geral, que os sorbets não contêm leite.

As sobremesas feitas com extrato de soja, de arroz e iogurte congelado muitas vezes contêm estabilizantes; podem ter menor conteúdo de gordura do que o sorvete ou não ter nenhuma gordura, mas algumas marcas, ainda assim, têm muitas calorias por causa do alto conteúdo de açúcar.

Teste uma grande variedade desses produtos para determinar quais marcas oferecem a melhor qualidade pelo melhor preço. Para informações sobre o preparo de sobremesas congeladas em sua própria cozinha, ver o Capítulo 34.

MANTEIGA

Qualquer pessoa que tenha batido demais o creme de leite esteve perto de produzir manteiga. Antes, produzia-se manteiga à mão. Hoje em dia, ela é feita mecanicamente, batendo-se creme de leite, que contém entre

30% e 45% de gordura, em alta velocidade. No final, a gordura do leite se agrupa, separando-se em uma massa sólida, que é a manteiga; o líquido que fica é chamado de leiteiro (a maior parte do leiteiro vendido hoje, entretanto, é produto da cultura de leite desnatado).

A manteiga de melhor qualidade tem sabor adocicado, semelhante ao do creme de leite muito fresco. Caso se adicione sal, este quase não é detectável. A cor da manteiga varia, dependendo da raça da vaca e da época do ano, mas, em geral, é amarelo-pálida.

A expressão "manteiga doce" indica apenas que a manteiga é feita de creme de leite. Se você deseja manteiga sem sal, certifique-se de que a expressão "sem sal" aparece na embalagem.

A manteiga salgada pode conter, no máximo, 2% de sal. O sal ajuda a prolongar a vida de prateleira da manteiga, mas também pode mascarar um leve sabor ou aroma "de velho". A manteiga velha adquire sabor e aroma fracos de queijo, sobretudo quando aquecida. À medida que continua a deteriorar-se, o sabor e o aroma podem se tornar bem pronunciados e extremamente desagradáveis, muito parecidos com os de leite azedo ou talhado.

A manteiga de melhor qualidade, do tipo AA (no Brasil, chamada de "manteiga extra" ou "manteiga de primeira qualidade"), é feita de creme de leite doce e tem o melhor sabor, a melhor cor, o melhor aroma e a melhor textura. A manteiga do tipo A também é de excelente qualidade. Ambas contêm, no mínimo, 80% de gordura. O tipo B pode ter sabor ligeiramente ácido, porque a manteiga é feita de creme azedo (*sour cream*) (no Brasil, essa manteiga não é contemplada pela legislação).

PRODUTOS FERMENTADOS

O iogurte, o creme azedo (*sour cream*), o *crème fraîche* e o leiteiro são produzidos pela inoculação, no leite ou no creme de leite, de um tipo de bactéria que inicia a fermentação, processo que engrossa o leite e lhe confere um sabor agradavelmente ácido.

O iogurte é feito pela introdução da cultura apropriada no leite (integral, com baixo teor de gordura ou desnatado). Comercializado em recipientes de diversos tamanhos, o iogurte pode ser encontrado ao natural ou aromatizado com diferentes frutas, mel, café ou outros ingredientes.

O creme azedo (*sour cream*) é um creme adocicado de cultura que contém cerca de 18% de gordura do leite. Pode ser encontrado em recipientes de vários tamanhos, a partir de 236 ml. Esse produto também está

disponível com baixo teor de gordura ou sem gordura alguma.

O *crème fraîche* é semelhante ao creme azedo (*sour cream*), mas tem um sabor um pouco mais "redondo", menos penetrante. Frequentemente é preferido na cozinha, porque tende a coaglar menos do que o creme azedo (*sour cream*) quando usado em pratos quentes. Esse produto é feito de creme de leite fresco com conteúdo de gordura de aproximadamente 30%, o que contribui para elevar seu custo.

O leiteiro, a rigor, é um subproduto da manteiga batida. A maior parte do leiteiro vendida hoje é, no entanto, leite sem gordura ou com pouca gordura, a que se acrescentou um tipo de cultura bacteriana. É vendido em embalagens grandes ou pequenas, mas também está disponível em pó, para ser usado em produtos assados.

QUEIJO

A variedade de queijos produzidos em todo o mundo é enorme, e vai dos queijos frescos e suaves (queijos tipo cottage) a queijos com veias azuis, de sabor forte (roquefort ou gorgonzola) e queijos duros para ralar (parmigiano-reggiano ou Monterey Jack seco). Alguns queijos são excelentes para cozinhar, enquanto outros são mais bem servidos sozinhos.

O nome de um queijo pode derivar do lugar de origem, do processo de fabricação ou do tipo de leite ou ingrediente. Os queijos pecorino ilustram claramente como um queijo é nomeado. A palavra pecorino denota que o queijo é feito de leite de ovelha (em italiano, *pecora*); o pecorino romano e o pecorino mugello são queijos

de ovelha feitos em Roma e Mugello, respectivamente. O queijo é feito de diversos tipos de leites – queijo de vaca, de cabra, de ovelha e até de búfala. O tipo de leite usado para fabricar o queijo ajuda a determinar seu sabor e a textura final.

A maioria dos queijos são feitos por meio do seguinte procedimento: o leite é combinado com o coalho apropriado (ou renina, que contém uma enzima, ou um ácido como o ácido tartárico ou suco de limão), fazendo os sólidos do leite se coagularem, transformando-se em coalhos. O líquido que sobra é chamado soro. O leite coalhado é, então, processado de várias maneiras, dependendo do tipo de queijo que se deseja obter. Pode ser coado e usado de imediato, como queijo fresco, ou ser prensado, moldado, inoculado com um bolor especial e envelhecido.

Considera-se que os queijos naturais são "vivos", mais ou menos do mesmo modo que o vinho é considerado vivo. O queijo vai continuar a crescer, desenvolver-se ou envelhecer até a maturidade (maturação), e finalmente se estragará (quando matura além da conta). Os queijos processados ou pasteurizados, e os alimentos feitos com queijo, por outro lado, não amadurecem e não mudam.

Os queijos podem ser agrupados segundo o tipo de leite com que são feitos, textura, idade ou processo de maturação. Este livro classifica os queijos como queijos frescos, queijos maduros de pasta mole, de pasta semidura e de pasta dura, queijos para ralar e queijos com veias azuis. Ver as tabelas nas pp. 199 a 209.

queijos frescos São úmidos e muito macios. Seu sabor é, em geral, considerado suave, mas o queijo fresco feito com leite de cabra ou ovelha pode ser levemente picante e forte. Os queijos frescos não são

maturados, contêm alto teor de umidade e têm sabor fresco, cremoso e limpo. São, tipicamente, os queijos mais perecíveis, sendo, algumas vezes, conservados em salmoura.



Queijos frescos

VARIETADE	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
CHÈVRE	Leite de cabra; bloco, pirâmide, botão, roda ou tronco branco; de suave a picante (dependendo da idade); pode levar ervas aromáticas ou grãos de pimenta-do-reino; de mole a farelento (dependendo da idade); também chamado queijo de cabra; o monrochet é bastante conhecido.	Com torradinhas; recheios; em saladas.
QUEIJO COTTAGE	Leite de vaca integral ou desnatado; embalado em recipientes plásticos; coalho branco; suave, macio, úmido.	Com frutas; em molhos dips.
CREAM CHEESE	Leite de vaca integral, mais creme de leite; bloco branco; suave, ligeiramente picante; macio, cremoso; também conhecido como Neufchâtel em muitos lugares dos Estados Unidos (com menor conteúdo de gordura), embora o Neufchâtel seja, na França, um queijo diferente.	Com torradinhas; ingrediente para cozinhar; em cheesecake; em molhos dips.
QUEIJO FETA	Leite de ovelha, cabra ou vaca; bloco branco; picante, salgado; macio, farelento.	Em saladas; recheio para spanakopita.
FROMAGE BLANC	Leite de vaca integral ou desnatado; branco; suave, picante; macio, ligeiramente farelento.	Como ingrediente culinário.
MASCARPONE	Creme de leite de vaca; sem forma específica, vem em recipientes; amarelo-pálido; amanteigado, doce, gorduroso; macio, uniforme.	Com frutas; em tiramisú; para enriquecer pratos.
MOZARELA	Leite de vaca ou búfala, integral ou desnatado; esfera irregular; branco, ligeiramente amarelo-esverdeado; suave; de tenro a levemente elástico (dependendo da idade); pode ser defumado.	Pizza, macarrão; com tomates e manjerição na salada caprese.
RICOTA	Leite de vaca integral, desnatado ou magro; macio, branco; suave; de úmido a levemente seco; granuloso; muitas vezes é subproduto da fabricação de queijo pela adição ao soro quente da renina ou ácido, ou ambos.	Ingrediente culinário; sobremesas; recheio para cannoli; dá um excelente cheesecake.
QUEIJO BRANCO	Leite de vaca; branco, sem coalhos; firme o suficiente para cortar; suave; granuloso, pode ser comido com colher.	Com frutas frescas e vegetais; molhos dips, sobremesas, macarrão.
BOURSIN	Leite de vaca integral e creme de leite; redondo, branco; cream cheese aromatizado ou com ervas aromáticas; uniforme.	Com torradinhas.
QUESO FRESCO	Leite de vaca; redondo, de cor creme a branca; suave, salgado; semelhante à ricota ou ao queijo branco; farelento, ligeiramente granuloso.	Em cobertura ou recheio de muitos pratos mexicanos.

queijos maturados de casca macia

Os queijos maturados de casca macia, em geral, têm a superfície coberta de bolor. Muitas vezes, essa casca aveludada é comestível, embora algumas pessoas a considerem forte demais. O queijo amadurece de fora para dentro. Quando inteiramente maturado, o queijo de pasta mole deveria estar quase aguçado, com

o máximo sabor. Esses queijos são, tipicamente, borrifados ou pulverizados com o bolor, e depois descansam para maturar. Os queijos de pasta mole maturados estão disponíveis com quantidades diversas de gordura. Por exemplo, os queijos com creme simples, duplo ou triplo têm, respectivamente, 30%, 60% e 70% de gordura de leite.



Queijos maturados de casca macia

VARIEDADE	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
BRIE	Feito com leite integral ou semidesnatado, algumas vezes creme de leite, de vaca e cabra, pasteurizado; discos amarelo-claros; amanteigado, pungente; macio, uniforme, com casca comestível, cremosa.	Sanduíches, saladas; queijo de mesa.
CAMEMBERT	Leite de vaca e de cabra cru ou integral pasteurizado; disco amarelo-claro; suave, sabor que lembra cogumelos; macio, cremoso, com casca comestível.	Sanduíches; queijo de mesa.
EXPLORATEUR	Leite de vaca e creme de leite integral; em forma de barril, discos ou rodas amarelo-pálidos; gorduroso, suave; macio, cremoso, uniforme.	Queijo de mesa; excelente com champagne.
LIMBURGER	Leite de vaca integral ou desnatado; bloco amarelo-pálido, com parte externa marrom; sabor e aroma bem fortes, salgado; macio, uniforme, ceroso.	Queijo de mesa, com frutas e vegetais.
PONT L'ÉVÊQUE	Leite de vaca integral; quadrado amarelo-pálido; picante, forte aroma; macio, flexível, com pequenos orifícios e cresta amarelo-ouro, comestível; casca lavada.	Sobremesas, crepes, saladas; queijo de mesa.
TALEGGIO	Leite de vaca cru; quadrado amarelo-pálido; ácido, salgado, amanteigado e poderoso (dependendo da idade); tem alguns pequenos orifícios; casca lavada.	Saladas; ingrediente culinário; queijo de mesa.
EPOISSES	Leite de vaca; discos dourados, quase cor de palha; gorduroso, sabor abrangente; aroma agradável, que lembra fazendas; uniforme; casca lavada.	Queijo de mesa; acompanhamento.
REBLOCHON	Leite de vaca; disco cor de marfim; adocicado, poderoso, que lembra amêndoas; cremoso, aveludado, casca lavada.	Queijo de mesa, com frutas ou pão.

queijos de pasta semidura Os queijos de pasta semidura são mais sólidos do que os queijos de pasta mole; não é fácil ralá-los, mas são ideais para fatiar. Pode-se usar um revestimento de cera não comestível para envolver o queijo, para preservar a unidade e prolongar sua vida de prateleira. Esses queijos são maturados por períodos de tempo específicos, embora não tanto quanto os queijos de pasta dura e para ralaz.

Os queijos de pasta semidura podem ser maturados por três processos: os de casca lavada são lavados periodicamente com vários líquidos, inclusive cerveja, sidra, vinho, brandy ou óleos, durante o período de maturação; os de casca seca formam uma casca natural durante a maturação; e os de casca de cera são selados com cera antes de maturar.

CARAWAY HAVARTI



CACIOTTA



FONTINA



MORBIER



MONTEREY JACK



Queijos de pasta semidura

VARIEDADE	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
CACIOTTA	Leite de vaca integral, com alguns orifícios e uma cera grossa, amarelada; maturado por 2 meses; acre e salgado; disponível aromatizado com pimentas ou ervas aromáticas.	Queijo de mesa; excelente para derreter.
FONTINA	Leite integral de vaca ou ovelha; disco amarelo; suave, reivoso, frutado e amendoado.	Queijo de mesa; em sanduíches; na culinária; em fondues; grande queijo para derreter.
HAVARTI	Leite de vaca enriquecido com creme de leite; blocos ou rodas de branco a amarelo; muito suave, amanteigado, muitas vezes aromatizado com ervas, especiarias ou pimenta-do-reino; cremoso, com pequenos orifícios.	Excelente em sanduíches.
MORBIER	Leite de vaca integral; roda amarelo-clara com camada cinza comestível e crosta marrom; cremoso, uniforme; frutado e amendoado, com aroma que lembra feno.	Queijo de mesa.
MONTEREY JACK	Leite de vaca integral, pasteurizado; roda ou bloco amarelo-claro; suave (pode ser aromatizado com pimentas jalapeño).	Queijo de mesa; excelente para derreter.
MUENSTER	Leite de vaca integral; roda ou bloco amarelo-claro, a casca pode ser laranja; de suave a pungente (dependendo da idade); uniforme, ceroso, com pequenos orifícios.	Excelente para derreter.
PORT-SALUT	Leite de vaca integral ou desnatado; bloco amarelo; casca laranja; amanteigado, de suave a acre; uniforme com pequenos orifícios.	Queijo de mesa servido com cebolas cruas e cerveja; excelente para derreter.

queijos de pasta dura Os queijos de pasta dura têm consistência firme e uma textura mais seca do que os de pasta semidura. Podem ser facilmente fatiados ou ralados. Os queijos dessa categoria são feitos por vários processos. Um dos mais comuns é o processo

cheddar, que se originou na Inglaterra, mas diversos queijos originários dos Estados Unidos são feitos utilizando o mesmo método, como o colby, o monterey jack, e os queijos secos jack.



Queijos de pasta dura

VARIEDADE	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
CANTAL	Leite de vaca integral; cilindro amarelo-claro; suave, amanteigado; farelento, firme.	Saladas, sanduíches, com frutas.
CHEDDAR	Leite de vaca integral; rodas ou retângulos de amarelo-claro a médio; suave a acre (dependendo da idade); aroma adocicado de relva; amanteigado, gorduroso.	Queijo de mesa; com cerveja, sanduíches; ingrediente culinário; excelente para derreter.
EMMENTHAL	Leite de vaca semidesnatado, cru ou pasteurizado; roda amarelo-claro; sabor completo, amendoado, frutado; uniforme, brilhante, com grandes orifícios; comumente chamado de queijo suíço.	Excelente para derreter; em fondues, sanduíches.
GOUDA	Leite de vaca integral; roda (em geral recoberta com cera vermelha), vai de dourado a âmbar (dependendo da idade); suave, cremoso, ligeiramente amendoado; uniforme, pode ter pequenos orifícios; pode ser defumado.	Queijo de mesa; excelente para derreter; o gouda maturado pode ser ralado.
JARLSBERG	Leite de vaca semidesnatado; roda amarelo-claro; acre, amendoado; orifícios grandes.	Excelente para derreter; muito popular nos Estados Unidos.
MANCHEGO	Leite integral de ovelha; rodas de brancas a amarelas com casca marrom-acinzentada; sabor ligeiramente ensalmourado, amendoado; orifícios pequenos.	Queijo de mesa; em saladas; pode ser ralado.
PROVOLONE	Leite de vaca integral; em forma de pera, linguiça ou esferas; amarelo-claro com casca de amarelo a dourado-amarronzado; acre; elástico, oleoso; pode ser defumado.	Queijo de mesa com azeitonas, pão, vegetais crus ou salame; em sanduíches; para derreter.
RICOTTA SALATA	Leite integral de ovelha; cilindro branco; suave, amendoado; uniforme, mas farelento.	Macarrão, saladas; com salame, frutas e vegetais.
GRUYÈRE	Leite de vaca integral cru; rodas planas, bege com casca marrom; frutados e amendoados.	Fondue; gratins, sopas, sanduíches; ingrediente culinário.

queijos para ralar Os queijos para ralar são, tipicamente, ralados ou cortados em lascas em vez de fatias, em virtude de sua textura farelenta. São usados, em geral, como queijo de mesa. Na Itália, esses queijos são chamados grana, ou queijos granulados, por sua textura granular. Essa textura característica dos queijos

para ralar se deve, em grande parte, ao longo processo de maturação, que dura de 2 a 7 anos, embora alguns queijos possam ser maturados por períodos mais longos. São queijos de baixa umidade, o que os torna menos propensos a se estragar do que os outros queijos.



Queijos para ralar

VARIEDADE	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
ASIAGO	Leite de vaca integral ou semidesnatado; rodas amarelo-claras com casca cinza; de suave a acre (dependendo da idade).	Saladas, macarrão; com fruta e pão.
PARMIGIANO-REGGIANO	Leite de vaca semidesnatado; grandes rodas, o interior é cor de palha e a casca, dourada; acre, amendoado, salgado; muito duro, seco, farelento.	Queijo de mesa; ralado sobre macarrão ou risoto; em saladas; a casca é usada em fundos vegetais.
MONTEREY JACK SECO	Leite de vaca integral ou semidesnatado; amarelo-claro com sabor rico, acre, ligeiramente amendoado; também chamado Monterey jack maturado.	Queijo de mesa; ralado sobre macarrão, em saladas.
PECORINO ROMANO	Leite de ovelha integral; cilindro alto, branco, com casca fina, preta; muito acre, salgado, picante; seco, farelento.	Queijo de mesa; ralado sobre macarrão ou risoto, em saladas.
SAP SAGO	Leite de vaca desnatado; cone verde-claro, achatado; sabor picante, acre, de sálvia e alface; muito duro, granular; também chamado glarner schabziger.	Ralado em macarrão, saladas ou sopas; misturado a manteiga ou iogurte, em molhos dips.
GRANA PADANO	Leite de vaca; grandes rodas, de cor dourada; suave; muito duro.	Para ralar; alternativa mais barata ao parmigiano-reggiano para cozinhar.

queijos com veias azuis A consistência dos queijos com veias azuis vai de uniforme e cremosa a seca e farelenta. As veias azuis são resultado da injeção de um bolor especial no queijo, antes de

maturar. Depois disso, esses queijos são salgados ou colocados na salmoura antes de maturar em ambiente escuro, frio e úmido.



Queijos com veias azuis

VARIETADE	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
AZUL DINAMARQUÊS	Leite de vaca integral; blocos ou grandes rodas brancas, sem casca; forte, acre, salgado; firme, farelento.	Molhos para saladas, saladas; em fatias, torradinhas.
GORGONZOLA	Leite integral de vaca ou de cabra; roda amarela com veias azuis; picante, travoso; pasta semidura, cremosa; esfaleia-se bem.	Queijo de mesa com frutas; saladas, pizza; ingrediente culinário; fatias, torradinhas.
ROQUEFORT	Leite de ovelha cru; cilindro cor marfim, com veias azul-esverdeadas; profundo, inteiro, picante; pasta semidura, farelento.	Queijo de mesa; saladas.
STILTON	Leite de vaca integral; cilindro alto, pasta cor de marfim com veias azul-esverdeadas; aroma completo, gorduroso, picante; firme, mas farelento.	Queijo de mesa; saladas.
AZUL ESPANHOL	Leite de vaca, ovelha ou cabra; cilindro cor de palha, com veias roxo-azuladas; salgado, acre e picante; úmido, farelento; uma variedade comum é o cobroles.	Queijo de mesa; saladas.
POINT REYES	Leite de vaca; cilindro acinzentado, com pequenas veias azuis; sabor completo que sugere capim-limão e sal marinho; cremoso.	Queijo de mesa; tempero para saladas, saladas.

OVOS

Os ovos são dos itens mais importantes na cozinha. De maionese a merengues, de sopas a molhos, de tiragostos a sobremesas, destacam-se em qualquer menu. A habilidade de selecionar o ovo certo para um determinado prato (ovo na casca, apenas as gemas, apenas as claras ou ovos pasteurizados) é fundamental para obter bons resultados. Aprenda mais sobre cozinhar ovos consultando o Capítulo 26.

CLASSIFICAÇÃO, TAMANHOS E FORMAS

Os ovos são classificados pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos com base em sua aparência externa e frescor. A classificação mais alta, AA, indica que o ovo está fresco, com clara que não vai se espalhar indevidamente depois que o ovo for quebrado, e uma gema alta na superfície da clara. A gema também é segura por membranas chamadas chalazas. No Brasil, segundo a legislação vigente, os ovos tipo "extra" devem pesar mais do que 61 g; os "especiais", entre 55 g e 60 g; os de "primeira qualidade", entre 49 g e 54 g; os de segunda qualidade, entre 43 g e 48 g; os de terceira qualidade, entre 35 g e 42 g.

Os ovos podem ser de diversos tamanhos: jumbo, extragrandes, grandes, médios, pequenos e bem pequenos. As galinhas mais jovens produzem ovos maiores que,

muitas vezes, são considerados de melhor qualidade que os maiores. Os médios são os melhores para o desjejum, em que a aparência dos ovos prontos é importante. Os ovos grandes e extragrandes são, em geral, usados para cozinhar e assar, situação em que a aparência do ovo é menos importante.

Os ovos também são vendidos processados, sob diversas formas: ovos integrais sem casca (com as proporções naturais de gema e clara) ou mistura de ovos (em proporções diversas de clara e gema), claras e gemas. Os pasteurizados são usados em preparações como temperos para salada, eggnog ou sobremesas, em que a receita tradicional pode indicar que os ovos devem estar crus. Esses produtos, em geral, estão disponíveis líquidos ou congelados.

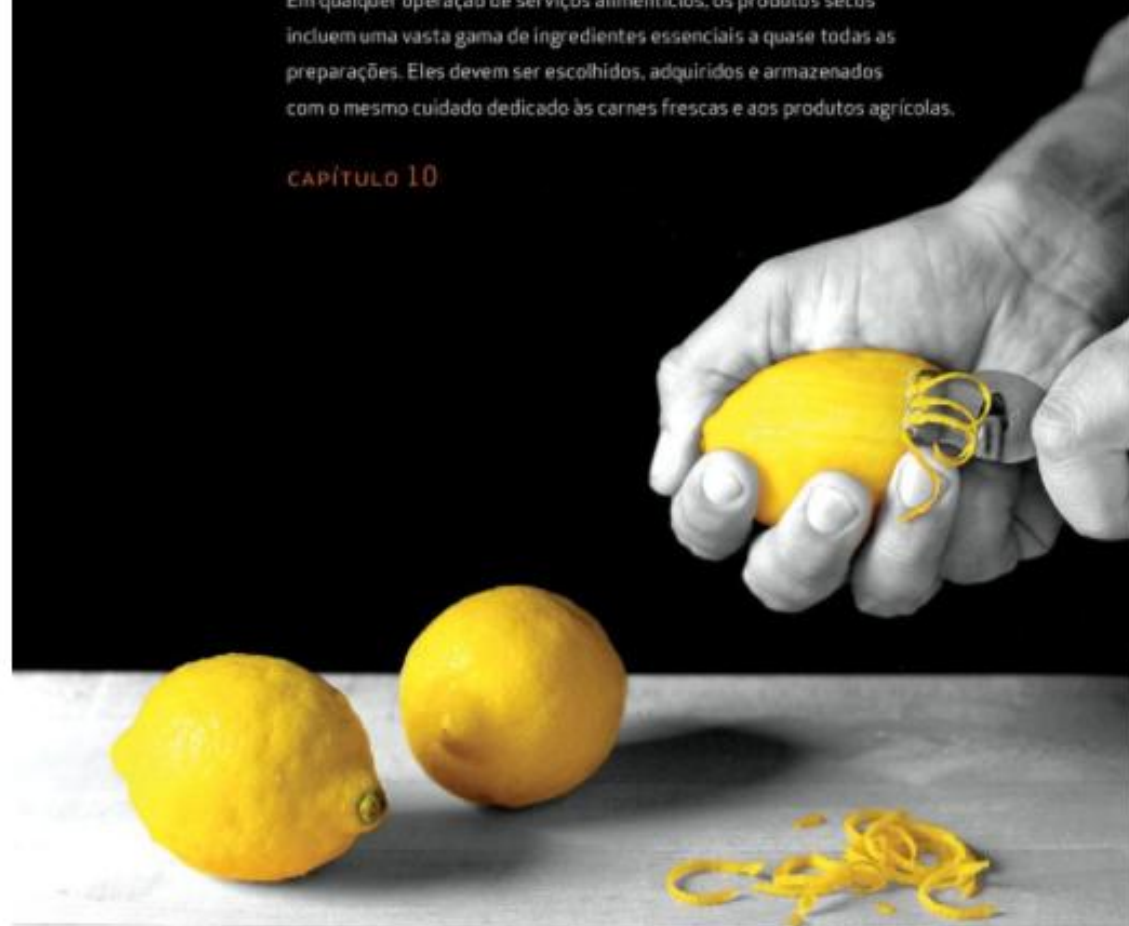
Ovos desidratados, em pó, também estão à venda e podem ser úteis em alguns produtos assados ou em determinadas circunstâncias. Por exemplo, pode não ser possível armazenar adequadamente ovos frescos a bordo de um navio, durante toda a viagem.

Os substitutos dos ovos podem não conter ovo algum ou podem ser produzidos com base em claras de ovos, com laticínios ou vegetais no lugar das gemas. Esses substitutos são importantes para pessoas que necessitam de uma dieta com colesterol reduzido.

identificação de produtos secos

Em qualquer operação de serviços alimentícios, os produtos secos incluem uma vasta gama de ingredientes essenciais a quase todas as preparações. Eles devem ser escolhidos, adquiridos e armazenados com o mesmo cuidado dedicado às carnes frescas e aos produtos agrícolas.

CAPÍTULO 10



compra e armazenamento

Os produtos secos também são chamados produtos não perecíveis. Entretanto, esses ingredientes, como os produtos perecíveis, perdem qualidade com o tempo. Manter à mão um estoque adequado é essencial para que a operação funcione bem, mas manter uma quantidade acima da necessária ocupa espaço e custa dinheiro. A rotatividade e a observação da regra da “primeiro a entrar, primeiro a sair” é tão importante para os produtos secos quanto para os alimentos mais perecíveis.

grãos e farinhas

Esta ampla categoria vai dos grãos integrais, como arroz e cevada, ao amido de milho e farinha para massas. Os grãos são alimentos versáteis e universais, consumidos em todo o mundo, em todas as cozinhas e culturas. Ao mesmo tempo que representam uma importante fonte de nutrição, seus sabores e texturas sutis, mas satisfatórios, conferem-lhes uma grande importância culinária.

O trigo e o milho são de importância fundamental nos países ocidentais. O arroz é primordial em muitas cozinhas asiáticas. De fato, em muitos idiomas asiáticos, a palavra que designa o arroz é a mesma usada para se referir a alimento. Outras culturas se apoiam em grãos como aveia, centeio e trigo-sarraceno.

Os grãos são os frutos e as sementes dos cereais. A maior parte é barata e fácil de encontrar, e fornece uma fonte valiosa e concentrada de nutrientes e fibras. Embora difiram de outras frutas (maças e peras, por exemplo) na aparência, sua estrutura é bastante semelhante à destas.

Grãos integrais são aqueles que não foram polidos. Tendem a degradar-se mais rapidamente do que os

Armazene os produtos secos em uma área seca, adequadamente ventilada e acessível. Todos eles devem ser colocados acima do nível do chão, em prateleiras ou paletes. Alguns itens, como o trigo integral, os frutos secos e as sementes, e o café (se não for embalado a vácuo), ficam mais bem armazenados no refrigerador ou mesmo no congelador.

polidos e, portanto, devem ser adquiridos em quantidades que possam ser usadas em um período relativamente curto: duas ou três semanas. Dos grãos polidos foram retirados o germe, o farelo e/ou a casca e, embora tendam a durar mais tempo, parte de seu valor nutritivo se perde durante o processamento.

Os grãos refinados que são quebrados em pedaços podem ser chamados de partidos. Se o processo de refinamento continuar, formam-se fubá, amidos, creme de arroz. Finalmente, o grão pode ser moído e tornar-se um pó fino, a farinha.

São vários os métodos usados para refinar os grãos: amassá-los entre rolos de metal, triturá-los entre pedras ou cortá-los com lâminas de aço, como em um processador de alimentos. Em alguns casos, são preferíveis os grãos triturados entre pedras, porque, se comparados a outros tipos de refinamento, permanecem a uma temperatura mais baixa durante o processamento e, assim, retêm melhor seu valor nutritivo. As tabelas seguintes descrevem algumas das formas disponíveis de vários grãos.

trigo Abundante e econômico, o trigo foi cultivado por milhares de anos. É, de longe, o mais nutritivo de todos os grãos, contendo a maior quantidade de

proteínas. Versátil e saboroso, é usado em uma grande variedade de pratos, salgados e doces.



farinha de trigo Quando processado e bem moído, o trigo geralmente é usado na confecção de produtos assados. O glúten, formado pela proteína do trigo, fornece elasticidade e estrutura que ajudam no desenvolvimento de produtos assados, em particular do pão. O trigo é classificado de acordo com a estação e a cor: trigo duro e vermelho de inverno, trigo duro e branco de inverno, trigo duro e vermelho de primavera, trigo

mole e vermelho de inverno, trigo mole e branco de inverno. (Durum é um tipo específico de trigo duro.) O trigo de inverno é plantado durante essa estação e colhido no verão seguinte; o trigo de primavera é plantado durante a primavera e colhido no verão seguinte a ela. Em geral, o trigo de primavera produz as farinhas mais duras, e o trigo de inverno produz farinhas mais moles.



Trigo e farinha de trigo

TIPO	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
INTEGRAL	Grão integral não refinado ou minimamente processado; marrom-claro a vermelho-amarronzado; textura meio emborrachada; sabor amendoado.	Cereais quentes, pilof, saladas, pães.
PARTIDO	Grão triturado grosseiramente, pouco processado; marrom-claro a vermelho-amarronzado; textura levemente emborrachada; sabor amendoado.	Cereais quentes, pilof, saladas, pães.
TRIGO PARA QUIBE	Trigo triturado cozido no vapor e desidratado; fino, médio ou grosso; cor marrom-claro, tenro; sabor suave.	Cereais quentes, pilof, saladas (tabule).
FARELO	Casca externa separada do grão de trigo; flocos marrons; sabor suavemente amendoado.	Cereais quentes e frios; produtos assados (muffins de farelo); usado para aumentar as fibras na dieta.
GERME	Embrão separado do grão de trigo; pequeno, marrom, semelhante a um pellet; forte sabor amendoado; disponível tostado e cru.	Cereais quentes e frios, produtos assados; usado para aumentar o valor nutricional dos alimentos.
FÉCULA	Trigo polido moído médio; branco; semelhante à farinha; sabor muito suave.	Cereais quentes.
EBLY*/TENRO	Trigo durum macio, parboilizado; parece-se com grãos de arroz roliços e crus, e com cevada cozida; sabor sutilmente suave; disponível cru ou cozido.	Sopas, saladas, acompanhamentos, pratos principais, sobremesas.
FARINHA DE TRIGO INTEGRAL	O grão inteiro é finamente moído; cor marrom-claro; sabor peculiar, amendoado; a farinha grothom é farinha de trigo integral menos moída, para ficar mais grossa.	Produtos assados, macarrão.
FARINHA COMUM	O endosperma é moído bem fino; cor branco-gelo; em geral enriquecida, pode ser branqueada.	Produtos assados, macarrão, como espessante.
FARINHA PARA PÃO	Trigo especial: o endosperma é moído fino; cor branco-gelo; em geral enriquecida, pode ser branqueada; maior percentagem de proteína.	Pão, pãezinhos macios.
FARINHA PARA BOLOS	Trigo mole: o endosperma é moído bem fino; cor branco-puro; grãos de trigo mole polidos; em geral enriquecida e branqueada.	Bolos, cookies.
FARINHA PARA DOCE	Trigo mole: o endosperma é moído bem fino; cor branco-puro; grãos de trigo mole polidos; em geral enriquecida e branqueada.	Massa para tortas, muffins, biscoitos, doces.
FARINHA DE TRIGO DURUM	Trigo duro: o endosperma do grão de trigo é finamente moído.	Pão.
SEMOLINA	Trigo durum: o endosperma é moído grosseiramente; amarelo-pálido.	Macarrão, nhoque, pudins; usada para fazer cuscuz.

ARROZ. Alimento básico para, pelo menos, metade das comunidades do mundo, o arroz é um ingrediente valioso e versátil. Esse grão amidoado integral complementa praticamente qualquer sabor ou componente que acompanhar.

O arroz é comercialmente classificado por tamanho (grão longo, médio e curto). Os dois principais tipos de arroz são branco e integral. O branco é o arroz processado, ao passo que o integral não o é, sendo, portanto, mais nutritivo e com maior quantidade de fibras.



* Variedade especial de arroz aromático cultivada no sul dos Estados Unidos. (N, E.)

Arroz

TIPO	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
INTEGRAL	Grão integral, casca não comestível removida; marrom-claro; textura emborrachada; sabor amendoado; disponível em grãos longos, médios ou curtos.	Pilofs, saladas.
BRANCO/ POLIDO	A casca, o farelo e o germe são retirados; cor branca; sabor suave; disponível em grãos longos, médios e curtos.	Pilofs, saladas; o de grão curto é usado para fazer arroz-doce.
ARROZ PARBOILIZADO	O grão com casca fica de molho e é cozido no vapor antes que a casca, o farelo e o germe sejam removidos; grãos macios e separados quando cozidos; cor marrom bem clara.	Pilofs, saladas.
BASMATI	Grão extralongo; textura fina, delicada; sabor aromático, amendoado; envelhecido para reduzir a umidade; disponível integral ou branco; o arroz popcorn é uma variedade do basmati.	Pilofs, saladas.
JASMINE	Aromático, sabor amendoado.	Pilofs, cozido no vapor, sobremesas de arroz.
ARBORIO	Grão bem curto e roliço; alto conteúdo de amido; branco-gelo; cremoso quando cozido; também chamado de arroz italiano; as variedades incluem cornaroli, baldo e violone nano.	Risoto, sobremesas.
BOMBA	Grão bem curto e roliço; alto conteúdo de amido; branco-gelo; cremoso quando cozido.	Poella.
SELVAGEM	Grão longo e fino; marrom-escuro; textura emborrachada; sabor amendoado; graminea dos pântanos, não relacionada ao arroz comum.	Saladas, recheios; muitas vezes combinado com arroz integral.
GLUTINOSO/SUSHI	Grão redondo e curto; muito amidoado; pegajoso quando cozido; sabor adocicado, suave.	Sushi.
FARINHA DE ARROZ	Arroz branco que foi moído bem fino; branca, em pó; sabor suave.	Espassante; produtos assados.
TRADICIONAIS	As variedades incluem o vermelho do Butão, o preto proibido e o arroz kaffir.	Saladas, recheios; muitas vezes combinado com arroz integral.

milho O milho é popular em muitas cozinhas por todo o mundo, sob numerosas formas. Frequentemente é consumido fresco (na espiga), seco ou usado como

base para a confecção de muitos subprodutos (bourbon, óleo de milho, amido de milho, fubá, xarope de milho).



GRITS



FARINHA DE MILHO AZUL



MASA HARINA



FARINHA DE MILHO



AMIDO DE MILHO



FARINHA DE MILHO BRANCA



HOMINY

Milho

TIPO	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
HOMINY	Grãos desidratados; é colocado de molho em água para remover a casca e o germe; disponível enlatado ou desidratado.	Succotash, cassetoles, sopas, guisados, acompanhamentos.
GRITS	É o hominy moído; disponível no mercado moído fino, médio e grosso.	Cereais quentes, produtos assados, acompanhamentos; popular no Sul dos Estados Unidos.
MASA	Grãos secos; cozido e deixado de molho em água de cal, depois moído e trabalhado até se obter uma massa; amarelo-claro; úmido; variação: masa harina, desidratado e moído até se obter uma farinha fina; deve ser reconstituído para fazer uma massa.	Usado para fazer tortilhos, tamales e outros pratos mexicanos; a masa harina é usada com frequência em produtos assados.
FARINHA DE MILHO	Grãos secos; moídos para se obter uma textura fina, média ou grossa; cores: branco, amarelo ou azul; variações: fubá (moído fino); sêmola de milho (moído grosso).	Cereais quentes, produtos assados; empanar ingredientes para saltear ou fritar, polenta, angu.
AMIDO DE MILHO	Grãos secos; a casca e o germe são removidos; é moído até se obter um pó; branco puro.	Espectante; produtos assados; empanados.

NOTA DO CHEF SOBRE O MILHO

O milho é um produto nativo das Américas, onde vem sendo cultivado há milhares de anos. Foi introduzido na Europa no século XV. Atualmente é cultivado no mundo inteiro, e os Estados Unidos são responsáveis por 40% da produção mundial. O milho é empregado como alimento de gado, como matéria-prima para biocombustível e para consumo humano.

Há algumas variações básicas de milho cultivadas para diferentes usos. O milho de grão mole, também conhecido como milho dentado, é produzido principalmente para servir de alimento para o gado, como matéria-prima de produtos industriais e no preparo de alimentos processados. O milho de grão duro é produzido para os mesmos fins do milho dentado, porém é bastante

usado também para fazer pipoca, em razão de seu teor de amido. A farinha de milho tem um grão fácil de moer. Ele pode ser produzido de diversas cores, mas a mais comum é a branca. Trata-se da variante mais cultivada entre os nativos norte-americanos. Finalmente, temos o milho doce, que contém mais açúcares que as outras variedades. É o melhor milho para ser consumido direto da espiga. No mesmo estágio de crescimento, o milho doce vai conter mais do que o dobro de açúcar contido no milho dentado. O frescor é a característica mais importante a levar em conta na hora de comprar o milho doce, porque aproximadamente 50% de seu açúcar será convertido em amido nas primeiras 24 horas após ter sido colhido.

aveia A aveia é uma fonte valiosa de nutrientes e fibras. É fácil encontrá-la e também é barata. Consumida sobretudo como cereal quente ou frio, em geral é

usada como ingrediente em produtos assados e acompanhamentos.



AVEIA MOÍDA



FLOCOS DE AVEIA



FARELO DE AVEIA

Aveia

FORMA	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
SÊMOLA	Descascada, em geral grãos triturados, especialmente aveia, mas pode ser trigo, trigo-sarraceno ou outros cereais.	Cereais quentes, saladas, recheios.
FLOCOS DE AVEIA	Sêmola cozida no vapor e achatada; marrom muito claro, quase branco; redondos; macios. Também disponíveis: "cozimento rápido" e "uso instantâneo".	Cereais quentes, granola, produtos assados.
MOÍDA/IRLANDESA/ESCOCESA	Sêmola, cortada em pedaços; marrom; emborrachada.	Cereais quentes, produtos assados.
FARELO	Cobertura externa da aveia.	Cereais quentes e frios, produtos assados.
FARINHA DE AVEIA	Sêmola moída até se tornar um pó fino.	Produtos assados.

NOTA DO CHEF SOBRE A AVEIA

A aveia cresce em climas temperados e pode ser facilmente cultivada em solos pobres. Ela é uma gramínea de ciclo anual que tanto pode ser plantada no outono e colhida no inverno como plantada na primavera e colhida no verão. A maior parte da produção de aveia é usada para a alimentação de gado. A aveia contém mais fibras solúveis do que qualquer outro tipo de grão, o que faz dela uma boa escolha para compor uma alimentação saudável. O farelo também contém ácidos graxos do

tipo ômega, amido, proteínas, vitaminas e minerais. É a sêmola da aveia, ou seja, a parte mais interna de seu grão, que é processada em flocos e consumida como farinha de aveia no café da manhã e para cozinhar. A aveia também pode ser consumida crua e usada para preparar muesli e outros produtos que podem ser consumidos frios. Ela também é comumente empregada na fabricação de cerveja, principalmente a cerveja escura estilo oatmeal stout, que utiliza a aveia em sua composição.

outros grãos Uma grande variedade de grãos está classificada no grupo "outros", por não se encaixar direito em nenhuma das categorias tratadas. Alguns desses grãos são muito comuns, ao passo que outros

raramente são usados. Nos últimos anos, entretanto, os chefs começaram a experimentar muitas dessas variedades de grãos menos comuns.



Outros grãos

NOME	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
TRIGO-SARRACENO	Inteiro ou moído como farinha; marrom-claro; sabor levemente amendoado.	Cereais quentes, pilafs; a farinha é usada em panquecas, blinis, produtos assados.
KASHA	Grãos triturados, sem casca (sêmola de trigo-sarraceno); assado; vermelho-amarronzado; textura emborrachada; sabor amendoado, tostado.	Pilafs, saladas.
PAIÑO	Inteiro ou como farinha; sabor suave.	Cereal quente, pilofs; a farinha é usada em sobremesas, pães planos, bolos.
SORGO	Em geral, fervido até se tornar um xarope grosso.	Mingau, pães planos, cerveja, xarope, melão.
CENTEIO	Inteiro, partido, ou sob forma de farinha; a cor vai de marrom-claro a escuro; denso; a farinha pumpenickel é centeio muito escuro, moído grosso.	Pilofs, saladas; a farinha é usada para produtos assados.
TEFF	Integral; extremamente pequeno; marrom-claro a marrom-avermelhado; sabor adocicado, que lembra castanhas.	Sopas, coxerões, espessante.
AMARANTO	Inteiro ou sob forma de farinha; a folhagem também é consumida; a cor vai de branca a bege, dourada ou amarela; sabor adocicado.	Cereais quentes e frios, pilofs, saladas, sopas.
ESPELTA	Inteira ou sob forma de farinha; sabor moderadamente amendoado.	Pilofs, saladas; a farinha é usada para pratos assados.
LÁGRIMAS-DE-NOSSA-SENHORA	Integral; pequenas; brancas; textura levemente emborrachada; sabor que lembra reiva.	Pilofs, saladas.
QUINOA	Integral ou sob forma de farinha; círculos muito pequenos; branco-gelo; sabor suave.	Pilofs, saladas, sobremesas, sopas.
CEVADA	Descascada e pérola (sem casca e sem farelo); variedades: sêmola, farinha; de bege a branca; sabor amendoado.	Pilofs, saladas, sopas; usada para fazer uísque e cerveja.

macarrão seco O macarrão seco é um alimento semipronto valioso. É fácil de armazenar, cozinha depressa, e pode ser encontrado em uma vasta gama de formas, tamanhos e sabores, como descrito na tabela das pp. 226 a 227. O macarrão seco pode ser feito

de diversos tipos de farinhas e grãos. Os de boa qualidade, de farinha de trigo, são, em geral, feitos com semolina de trigo durum. Muitos macarrões são aromatizados ou coloridos com espinafre, tomates ou tinta de lula.



FARFALLE



ORECCHIETTE



PENNE



CUSCUZ ISRAELENSE



CUSCUZ



FUSILLI



TUBETTI



RISOW



MACARRÃO COREANO DE AMIDO DE BATATA-DOCE



MACARRÃO DE ARROZ



MACARRÃO FINO DE FEIJÃO



VERMICELLI DE ARROZ



MACARRÃO DE TRIGO JAPONÊS



SOBA



CAPELLINI



ESPAQUETE



BUCATINI



LINGUINE



FETTUCCHINE

Macarrão seco

NOME	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
BUCATINI	Em forma de espagete, oco no meio, fios longos.	Servido com molhos mais grossos.
MACARRÃO FINO DE FEIJÃO	Macarrão delgado, gelatinoso; feito de feijão-mungo.	Sopas, salteados, saladas, sobremesas, bebidas; comum em pratos de influência asiática.
CAPELLINI	Fios longos, finos; versão mais fina: capelli d'angelo (cabelo-de-anjo).	Servido com caldo, óleo ou molhos muito leves.
FETTUCCINE	Fios longos, grossos; achatados, em forma de fita.	Servidos com vários molhos, especificamente molhos cremosos.
LASANHA	Macarrão grosso, longo, achatado; com bordas crespas.	Casseróles.
LINGUINE	Fios longos, finos, achatados.	Servidos com vários molhos, de leves a pesados.
MACARRÃO DE ARROZ	Várias larguras; fios longos; feitos com farinha de arroz.	Comum em pratos de influência asiática.
MACARRÃO SOBA	Fios longos, finos; em forma de fita; macarrão japonês de trigo-sarraceno.	Sopas, salteados; comum em pratos de influência asiática.
ESPAGUETE	Fios longos, redondos; o diâmetro varia.	Servidos com vários molhos, de leves a pesados.
MACARRÃO UDON	Fios longos, grossos; macarrão japonês.	Sopas, guisados, salteados; comum em pratos de influência asiática.
VERMICELLI	Fios longos, finos; semelhante ao espagete.	Caldos, sopas, molhos leves.
ACINI DI PEPE	Pequeno; em forma de grão de pimenta-do-reino.	Servido com diversos molhos; sopas, saladas, casseróles.
CASARECCIA	Curto; enrolado; torcido.	Servido com diversos tipos de molhos; sopas, saladas, casseróles.
PIPETTE RIGATE	Curto; tubos estreitos, curvos.	Servidos com diversos molhos; sopas, saladas, casseróles.
FARFALLE	Médio; em forma de gravata-barboleta.	Servido com diversos molhos; sopas, saladas, casseróles.
FUSILLI	Curto; em forma de saca-rolhas.	Servido com diversos molhos; sopas, saladas, casseróles.

NOME	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
ORECCHIETTE	Achatado; uniforme; círculos curvos.	Servido com diversos molhos; sopas, saladas, casseróles.
RISONI	Pequenos; em forma de arroz.	Servido com diversos molhos; sopas, saladas, casseróles.
PENNE	Tubos curtos; lisos ou com sulcos.	Servido com diversos molhos; sopas, saladas, casseróles.
RADIATORE	Curto; forma grossa com bordas crespas.	Servido com diversos molhos; sopas, saladas, casseróles.
RIGATONI	Grosso; tubos sulcados.	Servido com diversos molhos; sopas, saladas, casseróles.
CONCHIGLIE	Pequenos a grandes; parecem conchas; as conchas maiores são recheadas.	Servido com diversos molhos; sopas, saladas, casseróles.
TUBETTI	Pequenos a médios; em forma de tubo.	Servido com diversos molhos; sopas, saladas, casseróles.
CUSCUZ	Pequeno, de tamanho irregular; semelhante a grão de areia grossa.	Cereais quentes, pilofs, saladas.
CUSCUZ ISRAELENSE	Maior do que o cuscuz tradicional; bolinhas semelhantes a pérolas, lisas; textura emborrachada; algumas vezes tostado.	Pilofs, saladas, sopas.
CUSCUZ ITALIANO/ FREGOLA SARDA	Maior que o cuscuz tradicional; tamanho irregular; cozido ao sal; cor dourado-amarronada; textura emborrachada; sabor amendoado.	Saladas, sopas à base de peixe ou tomate.

leguminosas Chamados comumente de feijões ou ervilhas, os legumes são as sementes desidratadas que nascem em vagens; são considerados alimento básico nas cozinhas de muitos países.

À medida que o tempo passa, os legumes se tornam mais secos e mais duros, e é necessário cozê-los por mais

tempo. Portanto, é melhor usá-los até seis meses depois da aquisição. Ao comprar legumes, procure por feijões/ervilhas brilhantes e lastrosos, sem poeira ou bolor.

Devem sempre ser lavados antes do preparo, para retirar quaisquer resíduos não comestíveis. Despreze os que pareçam mofados, úmidos ou enrugados.



LENTILHA MARROM



LENTILHA LARANJA



LENTILHA FRANCESA



ERVILHA VERDE SECA E PARTIDA



GRÃO-DE-BICO



FEIJÃO GUANDO



FEIJÃO-DE-LIMA



FLAGEOLET



FEIJÃO PRETO



FEIJÃO CRANBERRY



FEIJÃO-VERMELHO



FEIJÃO-BRANCO GRAÚDO

Leguminosas

NOME(S)	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
feijão		
FEIJÃO-AZUQUI	Pequeno; vermelho-amarronzado; disponível inteiro ou em pó.	Popular na culinária japonesa; usado em doces como yokan ou coberto de açúcar; em pratos salgados.
PRETO	Grande; parte exterior preta; parte interior cor creme-clara; sabor adocicado.	Sopas, guisados, molhos de tomate, saladas, acompanhamentos.
CANÁRIO	Ligeiramente menor do que o feijão-rajado; cor amarelo-canário.	Popular em pratos peruanos, especificamente guisados.
CANNELINI	Tamanho médio; forma de rim; branco; sabor amendoado.	Minestrone, saladas, guisados, acompanhamentos.
CRANBERRY	Pequeno; redondo; marcas roxas; sabor amendoado.	Sopas, guisados, saladas, acompanhamentos.
FAVA	Grande; achatada; oval; bege.	Popular nas culinárias do Mediterrâneo e do Oriente Médio; falafel, sopas, guisados, saladas, acompanhamentos.
FLAGEOLET	Pequeno, forma de rim; de verde-claro a branco-cremoso.	Servido com cordeiro; braseado e como purê como acompanhamento.
GRÃO-DE-BICO	Médio; forma de bolota; bege; sabor amendoado.	Popular em muitos pratos étnicos; cuscuz, humus, sopas, guisados, saladas, acompanhamentos.
FEIJÃO-BRANCO GRAÚDO	Grande; ligeiramente arredondado; branco; sabor suave.	Sopas, guisados, coxerões, acompanhamentos.
FEIJÃO-VERMELHO	Médio; forma de rim; de cor-de-rosa a roxo; sabor encorpado.	Chili com carne, feijão refrito, arroz e feijão, sopas, guisados, coxerões, acompanhamentos.
LENTILHA	Pequena; redonda; as variedades incluem a europeia (parte externa acinzentada com interior amarelo-claro), egípcia, vermelha e amarela.	Servida como acompanhamento inteira ou como purê; em sopas, guisados, saladas.
FEIJÃO-DE-LIMA	Médio; tem forma quase de rim; branco a verde-claro; sabor amanteigado.	Succotosh, sopas, guisados, saladas, acompanhamentos.
MUNGO	Pequeno; redondo; verde.	Servido em brotos; moído como farinha para fazer os macarrões celofane e cabelo-de-anjo.

Leguminosas – continuação

NOME(S)	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
FEIJÃO-BRANCO PEQUENO	Pequeno; redondo; branco.	Feijão cozido enlatado, chili, sopas, saladas.
RAIADO	Médio; forma de rim; bege com manchinhas marrons.	Chili, feijão refrito, guisados, sopas.
FEIJÃO-ARROZ	Produto de cruzamento: grãos roliços que parecem arroz; sabor levemente amargo; as variedades incluem branco, marrom, faicon, verde e mocim; aparentado ao feijão-vermelho.	Substituto para o arroz; sopas, guisados, cossereles, acompanhamentos.
SOJA	Pequena; forma que vai da ervilha à cereja; sabor brando; as cores incluem vermelho, amarelo, verde, marrom e preto; a versão seca é o grão maduro.	Sopas, guisados, cossereles, acompanhamentos.
VARIETADES DECORRENTES DE CRUZAMENTOS (CALYPSO, TONGUES OF FIRE, JACOB'S CATTLE, MADEIRA)	Variam muito em tamanho e cor; muitos têm manchinhas, maiores ou menores.	Sopas, guisados, cossereles, acompanhamentos, saladas.
FRADINHO	Pequeno; forma de rim; bege com "olho" preto.	Hoppin' John,* sopas, acompanhamentos.
FEIJÃO-GUANDU	Produto de cruzamento; pequeno; quase redondo; bege com pintas laranja.	Popular em pratos africanos, caribenhos e indianos.
ervilhas		
ERVILHA SECA	Pequena; redonda; dividida ao meio; seca; verde ou amarela; sabor terroso.	Sopas, saladas, acompanhamentos.

* No sul dos Estados Unidos, é a versão do tradicional prato caribenho de arroz com feijão. (N.E.)

Frutos secos e sementes Os frutos secos são frutos de várias árvores, com exceção do amendoim (que cresce sob o solo, no sistema de raízes de uma planta leguminosa). Eles podem ser encontrados na casca, ou sem casca e tostados, branqueados, em fatias, em lâminas, cortados ao meio e picados. Também são usados para produzir manteigas, como a eternamente popular manteiga de amendoim.

Considerando que são um produto caro, é essencial armazená-los adequadamente. Ficam rançosos com certa rapidez. Os frutos secos que não forem torrados ou retirados da casca duram mais. Sem casca, podem ser armazenados no congelador ou na geladeira para prolongar sua vida de prateleira.



Frutos secos e sementes

NOME(S)	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
Frutos secos		
AMÊNDOA	Em forma de lágrima; bege, casca lenhosa; sabor doce; disponível inteira com ou sem a casca, branqueada, em lâminas, em fatias, dividida ao meio, picada, moída.	Usada para produzir pasta de amêndoas, manteiga de amêndoa e óleo de amêndoa; crua, tostada ou cozida; em produtos assados, doces, granola, pratos com curry; consumida ao natural.
CASTANHA-DO-PARÁ	Grande, triangular; marrom-escura, casca dura; branca, com alto teor de gordura.	Crua, tostada ou cozida; consumida ao natural; pratos assados.
CASTANHA-DE-CAJU	Em forma de rim; bege; sabor amanteigado, ligeiramente doce; vendida só sem casca (a casca contém óleos semelhantes aos da hera venenosa).	Usada para produzir manteiga de caju; crua, tostada ou cozida; produtos assados, doces; comida ao natural.
CASTANHA	Bastante grande, com forma que vai do redondo à lágrima; casca dura, brilhante, marrom-escura; a castanha é de cor creme; sabor doce; disponível inteira na casca, enlatada em água ou xarope, congelada, seca ou em purê.	Crua ou cozida; em pratos doces e salgados, tostada, fervida, em purê.
AVELÃ	Pequena; quase redonda; casca lisa, dura; sabor rico, adocicado e delicado; disponível inteira, com ou sem casca; branqueada, inteira, picada.	Crua, tostada ou cozida; em pratos doces ou salgados, produtos assados, saladas, cereais.
MACADÂMIA	Quase redonda; casca extremamente dura; cor amarelo-dourado; sabor rico, ligeiramente doce, amanteigado; disponível apenas sem casca.	Crua ou tostada; produtos assados, doces; consumida ao natural.
AMENDOIM	Casca bege, tipo vagem; pele fina como papel, marrom; o fruto é de cor creme; sabor doce; disponível inteiro, com casca ou sem casca e sem pele.	Usado para produzir manteiga de amendoim e óleo de amendoim; cru ou torrado; pratos doces ou salgados, produtos assados, doces, saladas; consumido ao natural.
PECÃ	Casca lisa, dura, fina; oval; tem dois lobos; o fruto é marrom, com interior creme; sabor rico, amanteigado; disponível inteira, com ou sem casca, partida ao meio, picada.	Crua ou tostada; pratos doces ou salgados, produtos assados, tortas, doces, saladas; consumida ao natural.
PINOLE	Fruto pequeno, alongado; cerca de 1,5 cm de comprimento; bege-claro; sabor amanteigado, suave.	Crua ou tostados; pratos doces e salgados, produtos assados, saladas, pesto.

NOME(S)	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
PISTACHE	Bege; a casca se abre ligeiramente quando o fruto está maduro; fruto verde; sabor sutil, doce; disponível inteiro, na casca; tostado, em geral salgado; algumas vezes, as cascas são tingidas de vermelha; ocasionalmente as cascas são retiradas, e os frutos picados.	Cru ou tostado; consumido ao natural; produtos doces e salgados.
NOZ	Casca bege-escura; grossa ou fina; o fruto é marrom e cresce em segmentos retorcidos; tenra; oleosa; sabor suave; disponível inteira, com casca, ou sem casca, partida ao meio, picada; feita em pickles.	Usada para produzir óleo de nozes; crua ou tostada; em pratos doces ou salgados, produtos assados, doces, saladas; consumida ao natural.
sementes		
PAPOULA	Bem pequena, redonda; sementes preto-azuladas; textura crocante; sabor rico, ligeiramente balorento; disponível inteira ou moída.	Recheio e cobertura de produtos assados; em temperos de salada; popular na culinária da Europa central e do Oriente Médio.
ABÓBORA	Pequena; achatada; oval; macia; casca cor creme; o interior é verde-amarronzado e oleoso; sabor delicado; disponível inteira ou sem casca, em geral salgada.	Crua ou tostada; em pratos doces ou salgados, produtos assados; popular na cozinha mexicana.
LINHAÇA	Sementes pequenas, ovais; douradas ou marrom-escuras; levemente amendoadas.	Usadas para produzir óleo de linhaça; produtos assados, cereais quentes e frios.
GERGELIM	Sementes pequenas, achatadas, ovais; pretas, vermelhas ou bege; crocante; sabor doce, que lembra nozes.	Usada para produzir óleo de gergelim e tohini (pasta); cru ou tostado; pratos doces e salgados, produtos assados, doces, como guarnição.
GIRASSOL	Sementes pequenas, mais ou menos achatadas, em forma de lágrima; a casca é lenhosa, branca e preta; a cor é bege-clara; sabor suave; disponível inteira, com ou sem casca, em geral salgada.	Usada para fazer óleo de girassol; crua, seca ou tostada; produtos assados, saladas.

especiarias secas Especiarias são produtos aromáticos produzidos principalmente com a casca e as sementes das plantas. Há muito são usadas para aromatizar pratos salgados e doces. As especiarias secas podem ser encontradas inteiras, moídas ou misturadas umas com as outras.

As especiarias inteiras geralmente se conservam por mais tempo do que as moídas. As secas devem ser armazenadas em recipientes bem fechados, em ambiente frio e seco, longe do calor forte e da luz direta. Para obter melhores resultados, compre especiarias inteiras e moa-as pouco antes de usar.



Especiarias secas

NOME(S)	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
PIMENTA-DA-JAMAICA	Baga seca, não madura, de tamanho de uma ervilha; vermelho-escuro com um toque de marrom; tem sabor de canela, noz-moscada e cravo-da-índia; disponível inteira ou moída.	Braseados, recheios, peixes, pickles, sobremesas.
URUCUM	Pequenas sementes secas; vermelho forte; praticamente sem sabor; conferem cor amarelo-laranja aos alimentos; disponíveis inteiras e moídas (colorau).	Popular na América Latina e no Caribe; guisados, sopas, molhos.
ANARDANA	Sementes de romã secas, grudentas; vermelho-profundo suave; sabor azedo; as sementes estão disponíveis inteiras ou moídas.	Popular na culinária indiana como acidulante.
ANIS	Fruto maduro seco da Pimpinella anisum; sabor semelhante às sementes de erva-doce; marrom-claro; sabor e aroma adocicados, picante, semelhante ao alcaçuz.	Popular na culinária do Sudoeste Asiático; pratos salgados, sobremesas, produtos assados, licor.
ALCARAVIA	Fruta seca da planta aromática alcaravia; membro da família da salsa; parece-se com sementes pequenas; marrom; sabor delicado, semelhante ao das sementes de anis, mas um pouco mais doce.	Popular nas culinárias austríaca, alemã e húngara; pão de centeio, porco, repolho, sopas, guisados, alguns queijos, produtos assados, licor (Kümmel).
CARDAMOMO	Fruto não maduro, seco; membro da família do gengibre; pequenas sementes em baga verde, preta ou branca, do tamanho do oxicleto; aroma forte; sabor doce, picante; disponível como bagas inteiras, sementes, ou moído.	Curries, produtos assados, pickles.
PIMENTA-DE-CAJENA	Baga da fruta madura do Capsicum frutescens; vermelho-viva; forte; picante; disponível fresca ou desidratada, inteira ou moída.	Molhos, sopas, carne, peixe, aves.
SALSÃO	Sementes secas de um salsa selvagem (Levisticum); sabor forte; disponíveis inteiras ou moídas.	Saladas, coleslaw, molhos para salada, sopas, guisados, tomates, produtos assados.
CANELA	Córtex interno seco de uma árvore tropical; vermelho-amarronzado; disponível em paus ou moído.	Produtos assados, curries, molhos para sobremesas, bebidas, guisados.
CRAVO-DA-ÍNDIA	Flor seca, não aberta, da árvore tropical sempre-verde craveiro-da-índia; vermelho-amarronzado; forma de espigão; sabor doce, pungente; disponível inteiro ou moído.	Fundos, molhos, braseados, marinadas, curries, pickles, sobremesas, produtos assados.

Especiarias secas – continuação

NOME(S)	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
COENTRO	Fruto maduro e seco do coentro; sementes pequenas, bege-amarronzadas; sabor sem igual que lembra cítricos; disponível inteira ou moída.	Popular nas culinárias asiática, indiana e do Oriente Médio; curries, recheios, pickles, produtos assados.
COMINHO	Fruto seco de uma planta da família da salsa; sementes pequenas, em forma de lua crescente; três cores: âmbar, preto e branco; sabor amendoado, disponível inteira ou moída.	Popular nas culinárias indiana, mexicana e do Oriente Médio; curries, chili.
DILL	Fruto seco da erva <i>Anethum graveolens</i> ; membro da família da salsa; sementes pequenas, bege; sabor forte, pungente; disponível inteiro.	Popular nas culinárias do norte e leste da Europa; pickles, sauerkraut, queijos, pães, temperos para salada.
ERVA-DE-SANTA-MARIA	Erva, <i>Chenopodium ambrosioides</i> , com folhas pequenas, verdes; sabor e aroma pungentes; acalma o trato intestinal e evita gases; disponível seca ou fresca.	Popular nas culinárias mexicana e caribenha; chili, feijão, sopas, guisados.
ERVA-DOCE	Fruto maduro e seco da planta <i>Foeniculum vulgare</i> ; sementes ovais, pequenas; verde-amarronzado suave; sabor e aroma de alcaçuz doce; disponível inteira ou moída.	Popular mistura de temperos das cozinhas mediterrânea, italiana, chinesa e escandinava; linguças, peixes, frutos do mar, tomates, produtos assados, marinadas, licores.
FENO-GREGO	Bagas de semente de uma erva anual; sementes pequenas, achatadas, retangulares; amarelo-amarronzadas; sabor amargo e pungente, aroma que lembra feno; disponíveis inteiras ou moídas.	Popular na cozinha indiana; curries, carne, marinadas, aves, chutneys, misturas de especiarias, chás.
SASSAFRÁS	Folhas secas da canela-sassafrás; sabor lenhoso, semelhante à root beer;* disponíveis moídas.	Popular na culinária creole; gumbo.
GENGIBRE	Planta das regiões tropical e subtropical; raiz bege, cheia de nós; fibrosa; sabor doce, picante; aroma picante; disponível fresca, cristalizada, em pickles ou moída.	Popular nas culinárias asiática e indiana; curries, braseados, produtos assados.
RAIZ-FORTE	Raiz grande, branca; membro da família da mostarda; sabor intenso, ácido; aroma pungente; fresca ou seca.	Molhos, condimentos, salada de ovos, batatas, beterrabas.

* Literalmente, cerveja de raiz. É uma bebida carbonatada feita, originalmente, com o sassafrás. (N.E.)

NOME(S)	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
ZIMBRÓ	Bagas pequenas, secas; azul-escuras; ligeiramente amargas; devem ser amassadas antes do uso, para soltar o sabor.	Marinadas, braseados, carnes/caça, sauerkraut, gim, licores, chás.
MACIS	Membrana que cobre a semente de noz-moscada; vermelho-vivo quando fresca; amarelo-alaranjada quando seca; forte sabor e aroma de noz-moscada; inteira ou moída.	Recheios, porco, peixe, espinafre e outros vegetais, pickles, sobremesas, produtos assados.
MOSTARDA	Sementes de plantas da família do repolho; três tipos: a tradicional branca/amarela (menor; sabor menos pungente), marrom e preta (maior, pungente, sabor intenso); disponível inteira ou em pó.	Pickles, carnes, molhos, queijo, ovos, mostarda preparada.
NOZ-MOSCADA	Grande semente de um fruto que cresce na sempre-verde tropical <i>Myristica fragrans</i> ; forma de um pequeno ovo; marrom-escuro; sabor e aroma doce, picante; disponível inteira ou moída.	Molhos, sopas, vitelo, frango, aspics, vegetais, sobremesas, produtos assados, eggnog.
PÁPRICA	Pimentões vermelhos secos e moídos; muitas variedades, a superior é a da Hungria; as cores vão do laranja-avermelhado ao vermelho-forte; sabor e aroma de suave a intenso; moída.	Popular na culinária húngara; braseados, guisados, gulaches, molhos, guarnições.
AÇAFRÃO	Pequenos estigmas secos das flores violeta da erva <i>Crocus sativus</i> ; parecem fios de linha; amarelo-alaranjados; 14 mil estigmas para 28,4 g de açafrão; caro em virtude da mão de obra intensiva; disponível em pó ou em fiapos.	Popular na portão, bouillabaisse e risotto alla milanese, aves, peixes e frutos do mar, pilafs de arroz, molhos, sopas, produtos assados.
ANIS-ESTRELADO	Vagem de uma sempre-verde chinesa, membro da família da magnólia, com 8 a 12 pontas, seca; forma de estrela; marrom-escuro; sabor e aroma intensos de alcaçuz; disponível inteiro ou moído.	Popular em pratos asiáticos; porco, pato, produtos assados, chás, licores; deve ser usado com moderação.
AÇAFRÃO-DA-TERRA	Raiz seca da planta tropical <i>Curcuma longa</i> , da família do gengibre; forma semelhante à do gengibre; amarelo-brilhante; sabor picante intenso; em pó.	Popular nas culinárias indiana e do Oriente Médio; curries, molhos, mostarda, pickles, arroz.

Especiarias secas – continuação

NOME(S)	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
mistura de especiarias		
CHILI EM PÓ	Mistura de especiarias moídas à base de pimentas secas; pode incluir cominho, cravo-da-índia, coentro, alho e orégano; mais ou menos picante, conforme a variedade.	Popular nas culinárias do sudoeste dos Estados Unidos e mexicana; chili, chili con carne, sopas, guisados, molhos.
CINCO ESPECIARIAS CHINESAS	Mistura de especiarias em pó; partes iguais de pimenta Tsé-chuan, anis-estrelado, canela, cravos-da-índia e erva-doce; sabor e aroma pungentes.	Popular na culinária chinesa; carne, peixe, vegetais, marinadas, molhos.
CURRY	Mistura de especiarias moídas; pode incluir cardamomo, pimenta, canela, cravos-da-índia, coentro, cominho, sementes de erva-doce, feno-grego, macis, noz-moscada, pimenta vermelha e pimenta-do-reino, sementes de bulbo e gergelim, açafrão, tamarindo, açafrão-da-terra; o picante e a cor mudam conforme a variedade.	Popular na culinária indiana; carne, peixe e frutos do mar, vegetais, molhos, arroz, sopas.
GARAM MASALA	Mistura de especiarias secas assadas; muitas variações; pode incluir pimenta-do-reino, canela, cravos-da-índia, coentro, cominho, cardamomo, pimentas desidratadas, erva-doce, macis, noz-moscada; sabor e aroma quentes; inteiras ou moídas.	Popular na culinária indiana; peixe, cordeiro, porco, aves, couve-flor, batatas.
QUATRE ÉPICES	Expressão francesa que significa "quatro especiarias"; refere-se a diversas misturas de especiarias moídas; pode incluir pimenta-do-reino, pimenta-da-jamaica, gengibre, canela, cravos-da-índia, noz-moscada.	Guisados, sopas, vegetais.

sal e pimenta Apreciados há longo tempo por suas qualidades de preservação, tanto o sal (cloreto de sódio) como a pimenta-do-reino foram valorizados por séculos. Entretanto, com a refrigeração que usamos hoje, eles se tornaram menos importantes como preservadores.

Disponível de muitas formas, o sal é um mineral precioso que pode ser obtido de duas diferentes fontes e processos: ou é retirado de minas subterrâneas, ou da água do mar evaporada. Sem preocupações quanto a sua

durabilidade, o sal deve ser armazenado em lugar seco. Quando o tempo está úmido, pode encorçar. Para evitar isso, misture ao sal alguns grãos de arroz.

Os grãos de pimenta-do-reino são bagas de árvores que crescem nas regiões tropicais, em todo o mundo. O tipo e o sabor do grão de pimenta dependem da época em que é colhido. Os grãos inteiros retêm o sabor quase indefinidamente, mas devem ser amassados ou moídos para que o liberem.

Sal e pimenta

TIPO	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
sal		
CURA	93,75% de sal de mesa, 6,25% de nitrato de sódio; tingido de cor-de-rosa para diferenciá-lo de outros sais.	Curar carnes e peixes.
KOSHER	Cristais grossos e irregulares; sem iodo; desenvolvido para o preparo de carnes kosher; muitos o preferem ao sal de mesa.	Realçador de sabor de múltiplas finalidades; em culinária, enlatados e pickles.
IODADO	Sal de mesa fortificado com iodo, suplemento nutritivo para regular a tireoide; pode comunicar um gosto amargo e reagir com certos alimentos.	Realçador de sabor de múltiplas finalidades.
GLUTAMATO MONOSSÓDICO	Aditivo dos alimentos; deriva do ácido glutâmico; intensifica o sabor de alimentos salgados.	Realçador de sabor popular na culinária asiática; usado em muitos alimentos processados.
PICKLES/ENLATADOS	Semelhante ao sal de mesa; não contém aditivos; encorça quando exposto à umidade; fornece sabor puro e torna claro o líquido usado nos pickles e enlatados.	Para pickles, enlatados, como substituto do sal de mesa e realçador de sabor.
SAL GROSSO	Grãos picados grosseiramente; barato.	Usado com peixes e frangos assados; serve de "cama" para frutos do mar.
SAL LIGHT	Parte ou todo o cloreto de sódio é substituído por cloreto de potássio.	Culinária com restrições ao sal; substituto para o sal de mesa como realçador de sabor.

Sal e pimenta - continuação

TIPO	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
MARINHO	Sal fino, retirado da água do mar evaporada; contém traços de minerais; sabor intenso; disponível em grãos finos e cristais maiores.	Realçador de sabor e textura; não utilize para pickles, enlatados ou assados.
TEMPERADO	Sal de mesa combinado com outros aditivos de sabor.	Realçador de sabor para preparações específicas.
SAL DE MESA	Cloreto de sódio; duas variedades: com ou sem iodo; contém silicato de cálcio que lhe é adicionado para evitar que encasque, e dextrose para estabilizá-lo.	Realçador de sabor com múltiplas finalidades.

pimenta

PIMENTA-DO-REINO PRETA	Bagas secas, escuras, enrugadas; colhidas verdes e secadas posteriormente; sabor forte, picante; é a mais comum das pimentas; duas variedades: tellicherry e longpong; disponível em grãos inteiros, moídos grosseiramente, ou em pó.	Realçador de sabor de múltiplas finalidades; para curar, pickles, sochet d'épices.
PIMENTA-VERDE	Bagas macias, não maduras; sabor suave, levemente azedo; semelhante a alcaparras; disponível congelada a vácuo ou conservada em vinagre ou salmoura.	Realçador de sabor, tempero.
PIMENTA-ROSA	Baga seca da aroeirinha; cor-de-rosa; pungente; levemente adocicada; cara; disponível congelada a vácuo ou conservada em salmoura ou água.	Tempero de pratos de carne e peixe, molhos.
PIMENTA SICHUAN / PIMENTA CHINESA	Baga seca da tamanqueira; parece-se com a pimenta-do-reino; contém uma pequena semente; sabor quente, picante; disponível inteira ou em pó.	Popular na culinária chinesa das províncias Sichuan e Hunan.
PIMENTA-DO-REINO BRANCA	Grão maduro com a pele externa removida; cor bege; sabor suave; disponível como grãos inteiros, moída grosseiramente ou em pó.	Tempero de molhos e alimentos de cor clara.

açúcares e adoçantes Houve um tempo em que o açúcar era símbolo de riqueza e prosperidade; hoje, é largamente usado em todas as áreas da cozinha profissional. É extraído de plantas (beterraba-sacarina e cana-de-açúcar) e refinado da maneira desejada. A maior parte das variedades de xarope, como bordo, milho, melão e mel, também deriva de plantas. A intensidade de sabor dos açúcares em geral corresponde à cor – quanto mais escuro o açúcar ou xarope, mais concentrado o sabor.

O açúcar refinado é responsável pelo processo de caramelização, pelo equilíbrio da acidez dos alimentos, e contribui para a aparência, sabor e viscosidade de glazes, molhos e marinadas. Na padaria, o açúcar adiciona doçura, retém a umidade, prolonga o frescor e a vida de prateleira, ajuda no processo de preparar cremes e confere cor e sabor a crostas. Selecionar o adoçante apropriado ajuda a obter o produto final desejado.



* É feito aplicando-se vapor ao açúcar não refinado. (N.E.)

Açúcares e adoçantes

TIPO	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
açúcares e adoçantes		
ADOÇANTES ARTIFICIAIS	Substitutos do açúcar; valores não nutritivos; alguns exemplos são o aspartame, o acesulfame-K, a sacarina e a sucralose.	Substitutos do açúcar; não podem ser usados em todas as aplicações de cozimento e assados.
MASCAVO	Açúcar não refinado, granulado, ainda com algumas impurezas ou adicionado de melado; mais ou menos úmido; escuro; grãos finos; sabor intenso (melado).	Assados, confeitaria, molhos, em pratos salgados; grãos finos usados para substituir o demerara.
AÇÚCAR DE CONFEITEIRO	Açúcar puro refinado; branco; pó fino; pode ser adicionada quantidade mínima de amido de milho para evitar que encaroce, ou apresentar-se puro.	Assados, confeitaria, glacês, doces, guarnições decorativas.
AÇÚCAR COMUM	Puro; açúcar de cana ou de beterraba refinado; branco; pequenos grânulos; disponível em várias formas: cristal (para decoração), superfino, cubos, tabletes.	Assados, confeitaria, molhos, em pratos salgados.
BORDO	Seiva do bordo; o líquido é fervido até perto da evaporação; mais doce do que o açúcar granulado.	Assados, aditivo doce a cereais, iogurte, café, chá.
PILONCILLO	Açúcar não refinado, comprimido, duro, do México; marrom de médio a escuro; em forma de cone; cones de 21,3 g a 255,2 g; duas variedades: blanco (mais claro) e oscuro (mais escuro).	Substituto do açúcar mascavo.
JAGGERY*	Açúcar não refinado da seiva da palmeira ou da cana-de-açúcar; escuro; disponível em muitas formas; duas das mais populares são: macio/pasta e sólido; grãos moídos grosseiramente.	Popular na culinária indiana; pasta para pães; assados, doces, aditivo doce.
BRUTOS	Resíduo purificado da cana-de-açúcar. Muitas variedades: demerara (açúcar cristal com resíduo de melado; grãos grossos); Barbados; mascavado [™] (úmido, escuro, grãos de textura fina); turbinado (impurezas retiradas com vapor, marrom-claro, grãos grossos).	Grãos grossos: apropriados para decoração e como aditivo doce. Grãos finos: usados como substituto do açúcar refinado comum.

* Trata-se do tradicional açúcar não refinado usado em todo o sul e sudeste da Ásia, originalmente feito com a seiva doce da palmeira de palma ou da tamareira, e hoje também feito com a seiva do sagu e do coqueiro. (N. E.)

[™] Açúcar mascavo sem nenhum processo de refinamento. (N. E.)

TIPO	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
CANA-DE-AÇÚCAR	Fonte do açúcar; membro da família das gramíneas; o açúcar é obtido pela fervura de seu caldo, disponível em hastes; menos doce do que o açúcar granulado.	Aperitivos, guarnição.
xarope		
MILHO	Açúcar liquefeito criado pelo processamento do amido de milho; três variedades: light (clarificado para remover a cor), escuro (cor adicionada, sabor caramelo) e alta frutose; menos doce do que o açúcar granulado; quanto mais escuro o xarope, mais intenso o sabor; inibe a cristalização.	Assados, confeitaria, doces, baías, pasta para passar nos alimentos.
AROMATIZADO	Açúcar ou outro xarope com aroma adicionado; as variedades de sabor incluem frutas, frutos secos, especiarias, chocolate, caramelo.	Assados, confeitaria, pratos salgados, bebidas.
MEL	Líquido grosso e doce produzido pelas abelhas a partir do néctar das flores; amarelo-claro a marrom-escuro; o sabor se intensifica à medida que a cor escurece; inúmeras variedades; os nomes variam de acordo com flores específicas; disponível em favos, em pedaços, líquido, batido.	Assados, confeitaria, pratos salgados, bebidas, pastas para passar nos alimentos.
BORDO	Seiva do bordo fervida; marrom-dourado; sabor único. Disponível nas variedades A e B. A é mais refinado que B.	Acompanhamento de panquecas, waffles e torradas; assados, confeitaria, doces, pratos salgados.
MELADO	Subproduto líquido da refinação do açúcar; três variedades: claro (primeira fervura), escuro (segunda fervura) e residual (terceira fervura, o mais escuro e mais grosso); o sabor e o aroma se intensificam à medida que a cor escurece.	Acompanhamento para panquecas, waffles e torradas; assados, confeitaria, pratos salgados.

açúcares e adoçantes – continuação



gorduras e óleos São inúmeras as aplicações para gorduras e óleos na cozinha profissional e na padaria. A gordura proporciona sabor rico, textura sedosa e aroma agradável. Também desempenha grande quantidade de funções químicas, como amaciar, estufar, apadar a reter umidade e criar texturas flocosas ou crocantes. As gorduras e os óleos atuam como isolantes para o alimento, transferindo-lhe calor, impedindo que grudem, emulsificando ou engrossando molhos, e criando texturas crocantes quando usadas para fritar.

Embora sejam semelhantes em vários aspectos, a gordura é sólida à temperatura ambiente e o óleo é líquido. Os óleos são produzidos prensando-se alimentos de alto conteúdo lipídico, como azeitonas, frutas secas, milho ou soja. O líquido é, então, filtrado, clarificado ou hidrogenado para produzir óleo ou gordura.

O uso apropriado da gordura ou do óleo é determinado por seu ponto de fumaça. Por exemplo, quanto mais alto o ponto de fumaça, mais adequada é para fritar, porque pode suportar temperaturas mais altas.

Gorduras e óleos

TIPO	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
gorduras		
MANTEIGA, INTEGRAL	Gordura sólida obtida do leite batido; 80% gordura do leite, 20% água e sólidos do leite; a qualidade baseia-se no sabor, corpo, textura, cor e sal; classificação: AA (a melhor), A, B, C.	Cozinhar, assar, em pastelaria, molhos, manteigas aromatizadas. (Ponto de fumaça: 177 °C)
MANTEIGA CLARIFICADA/ GHEE	Gordura da manteiga purificada; manteiga sem sal, sem os sólidos do leite; tem vida de prateleira mais longa do que a manteiga; alto ponto de fumaça.	Roux, molhos de manteiga quentes, culinária indiana. (Ponto de fumaça: 252 °C)
GORDURAS PARA FRITAR	Líquidas ou maleáveis à temperatura ambiente; óleos ou gorduras misturadas; baseadas em óleos de milho ou amendoim processados; alto ponto de fumaça; longa vida útil.	Fritura por imersão. (Ponto de fumaça varia)
BANHA	Sólida; gordura de porco clarificada; sabor suave se processada; alto conteúdo de gorduras saturadas; alto ponto de fumaça.	Fritar, assar, em pastelaria. (Ponto de fumaça: 188 °C)
GORDURA HIDROGENADA	Sólida; feita de óleos vegetais, pode conter gordura animal; óleo líquido quimicamente transformado por meio de hidrogenação; sem sabor; baixo ponto de fumaça.	Fritura por imersão (Ponto de fumaça: 182 °C)
óleos		
CANOLA/ ÓLEO DE COLZA	Leve, dourado, semelhante ao óleo de açafrão; baixo conteúdo de gorduras saturadas; extraído da colza; sabor suave.	Cozinhar, tempero para saladas. (Ponto de fumaça: 204 °C)
COCO	Pesado; quase sem cor; alto conteúdo de gorduras saturadas; extraído da polpa do coco seco.	Produtos comerciais embalados, mistura de óleos. (Ponto de fumaça: 177 °C)

Gorduras e óleos – continuação

TIPO	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
MILHO	Óleo refinado; sem cheiro; cor amarela-média; sabor brando; alto ponto de fumaça.	Fritura por imersão, molhos para salada comerciais, margarina. (Ponto de fumaça: 232 °C)
ALGODÃO	Pesado; amarelo muito leve; extraído das sementes da planta de algodão.	Combinado com outros óleos para produzir óleos vegetais e para cozinhar, molhos para saladas, margarina, produtos comerciais. (Ponto de fumaça: 216 °C)
ÓLEO DE SEMENTE DE UVA	Leve; cor pálida; sabor neutro; alto ponto de fumaça.	Saltear, fritar, temperos para saladas. (Ponto de fumaça: 252 °C)
AZEITE DE OLIVA	A viscosidade varia; amarelo-claro a verde-escuro (depende do tipo de azeitona e do processamento); a qualidade é baseada no nível de acidez (o melhor é o extravirgem); duas categorias distintas: virgem e misturado; ponto de fumaça de baixo a alto.	Comum na culinária da Mediterrâneo; cozimento em fogo baixo ou alto, dependendo do tipo de processamento; marinadas, molhos para saladas. (Ponto de fumaça: 191 °C - 241 °C)
ÓLEO EM SPRAY	Óleos vegetais leves; misturados; embalados em bombas ou sprays aerosol; os tipos incluem óleo vegetal, azeite de oliva e sabor de manteiga.	Camada leve para frigideiras e chapas.
AMENDOIM	Leve; refinado; amarelo-claro a pálido; aroma e sabor sutis; as variedades menos refinadas têm aroma e sabor mais fortes; alto ponto de fumaça.	Fritura por imersão, stir-frying, molhos para saladas comerciais, margarina. (Ponto de fumaça: 232 °C)
AÇAFRÃO	Leve; refinado; sem cor; sem sabor; extraído das sementes de açafrão-bastardo; alto ponto de fumaça.	Fritura por imersão, molhos para saladas. (Ponto de fumaça: 266 °C)
SALADA	Óleos vegetais misturados; sabor sutil.	Molhos de salada; maionese. (Ponto de fumaça: varia)
GERGELIM	Dois tipos: um é leve e suave com sabor amendoado, o outro é escuro com sabor e aroma mais fortes; extraído das sementes de gergelim; ponto de fumaça de baixo a alto.	Fritar, saltear, molho para saladas, aditivo de sabor. (Ponto de fumaça: 177 °C - 210 °C)
SOJA	Pesado; amarelo-claro; sabor e aroma pronunciados; alto ponto de fumaça.	Comum na culinária chinesa; stir-frying, margarina comercial. (Ponto de fumaça: 232 °C)

TIPO	DESCRIÇÃO	USOS CULINÁRIOS COMUNS
GIRASSOL	Leve; amarelo-pálido; sabor sutil; baixo conteúdo de gorduras saturadas; extraído das sementes de girassol; baixo ponto de fumaça.	Múltiplas finalidades de cozimento, molhos para saladas. (Ponto de fumaça: 227 °C)
VEGETAL	Leve; refinado; óleos vegetais misturados; sabor e aroma suaves; alto ponto de fumaça.	Múltiplas finalidades de cozimento, fritura por imersão, assados. (Ponto de fumaça varia)
NOZES	Leve; amarelo-pálido a médio; não refinado; sabor e aroma delicadamente amendoado; altamente perecível; mantenha na geladeira para evitar o ranço.	Aditivo de sabor em molhos para saladas, pratos de carne, macarrão, sobremesas; melhor se for usado cru. (Ponto de fumaça: 160 °C)

produtos secos diversos

CHOCOLATE

O chocolate é feito de cacau, que cresce em uma vagem do cacaveiro. Para os antigos astecas, o cacau, além de servir para produzir bebidas e como ingrediente de vários molhos, era usado como moeda. Hoje, o chocolate é encontrado em vários doces, inclusive bolos, balas e outras sobremesas, embora também seja usado em pratos principais salgados, como mole poblano, uma receita de peru de origem mexicana.

O processo de extração do chocolate é prolongado e passou por muitos refinamentos desde os dias dos astecas. O primeiro estágio envolve amassar as amêndoas até obter uma pasta; a essa altura não tem qualquer dopura e é chamado licor de chocolate. O licor é, então, moído para conferir uma textura mais lisa, mais fina, e podem ser acrescentados adoçantes e outros ingredientes. O licor pode ser prensado, extraído-se, então, a manteiga de cacau. Os sólidos que sobram são moídos para se obter o pó de cacau. A manteiga de cacau pode ser combinada com o licor de chocolate para fazer chocolate comestível, ou pode ser aromatizada e adoçada para fazer chocolate branco; também tem numerosos usos farmacêuticos e cosméticos.

O chocolate deve ser armazenado, bem embrulhado, em uma área fresca, seca e ventilada. Não deve ser guardado na geladeira, pois isso pode fazer a umidade se condensar sobre sua superfície. Algumas vezes, o chocolate armazenado cria uma camada branca, o que só indica que um pouco da manteiga de cacau se derreteu e depois se recristalizou na superfície. O chocolate com essa camada ainda pode ser usado com segurança. O cacau em pó deve ser armazenado em recipientes hermeticamente fechados, em local seco. Mantém-se quase indefinidamente.

VINAGRES E CONDIMENTOS

Os vinagres e a maior parte dos condimentos são usados para introduzir sabores ácidos, picantes, doces ou quentes nos alimentos. Podem ser usados como ingredientes ou servidos à parte, para que cada conviva o adicione a gosto. Uma cozinha bem estoçada deve incluir uma gama inteira de vinagres, mostardas, relishes, picles, azeitonas, geleias e outros condimentos. De modo geral, os vinagres e condimentos devem ser armazenados da mesma maneira que os óleos e gorduras.

EXTRATOS

O chef usa grande variedade de extratos aromatizantes para cozinhar e assar. Ervas aromáticas, especiarias, frutos secos e frutas são usados para preparar extratos à base de álcool. São comuns os sabores baunilha, limão, hortelã e amêndoa. Os extratos podem perder força ao entrar em contato com o ar, o calor ou a luz. Para preservar o sabor, armazene os extratos em jarros escuros com tampa hermética, ou em garrafas, longe do calor ou da luz direta.

FERMENTOS

Os fermentos são usados para conferir uma textura leve e arejada aos alimentos. Os fermentos químicos, como o bicarbonato de sódio e o fermento em pó (uma combinação de bicarbonato de sódio, cremor de tártaro e talco), funcionam com rapidez. O fermento em pó, em geral, atua duplamente; a primeira reação ocorre em presença da umidade, quando se adicionam líquidos a ingredientes secos, e a segunda ocorre na presença do calor, enquanto o prato assa no forno.

O fermento biológico (leveduras) faz que os alimentos aumentem pelo processo de fermentação, que produz álcool e dióxido de carbono. O gás produzido fica preso na massa, criando vários pequenos orifícios, e o álcool se evapora quando assa.

Para que durem por períodos prolongados, os fermentos químicos devem ser mantidos perfeitamente secos. Já o fermento biológico fresco tem vida de prateleira curta; dura apenas algumas semanas, se for conservado na geladeira.

ESPESSANTES

Os espessantes são usados para conferir certa viscosidade aos líquidos. O processo de formar uma emulsão é um jeito de engrossar um líquido, assim como o processo de redução. Além disso, vários espessantes podem ser usados. Entre eles estão a araruta, a maisena, as folhas de canela-de-sassafrás e a gelatina.

CAFÉ, CHÁ E OUTRAS BEBIDAS

Uma boa xícara de café ou de chá é, muitas vezes, a chave para a reputação de um restaurante. O chef deve identificar as marcas e misturas que melhor se

combinem com as necessidades específicas do estabelecimento. Embora algumas operações prefiram selecionar grãos de café inteiros, outras podem servir-se melhor comprando café pré-moído, em porções, embalado a vácuo. Muitos restaurantes servem café descafeinado, e outros oferecem espresso e cappuccino, tanto o normal como o descafeinado.

Há inúmeras variedades de chá, inclusive o chá preto, o chá verde e os chás de ervas. A maior parte delas são misturas e estão disponíveis em sachês individuais ou a granel.

Embora o chá e o café, em geral, se mantenham bem, perderão muito do sabor se armazenados por longo tempo ou em condições inadequadas. Os grãos inteiros ou recipientes abertos de café moído devem ser mantidos em local fresco (idealmente na geladeira); os chás devem ficar em áreas frescas, secas, longe da luz e da umidade.

Misturas preparadas (bebidas de frutas em pó ou misturas de cacau, por exemplo) também devem ser mantidas longe da umidade. Os sucos congelados e outras bebidas devem permanecer solidamente congelados até que sejam necessários. Os sucos em lata devem ser mantidos em local seco. Lembre-se de girar o estoque e verifique todas as latas, caixas e outros recipientes para certificar-se de que não há vazamentos, inchacos ou mofo nas embalagens.

VINHOS, APERITIVOS (CORDIAIS) E LICORES

Uma regra geral para selecionar vinhos, cordiais e licores para cozinhar ou assar é: se não é bom para beber, não é bom para cozinhar.

É comum o uso, na cozinha, de brandies e conhaques, champagne, vinhos secos tintos e brancos, Porto, Sauternes, sherry, cervejas pretas, cervejas e vermouths, secos e doces. Para assar, o chef deve ter à mão bourbon, crème de cassis, brandies de frutas, gim, Kahlúa, rum e uísque escocês. Compre vinhos e cordiais de preço razoável e de boa qualidade. Os vinhos de mesa (Burgundies, Chablis e Chardonnays, por exemplo) perdem o sabor e se acidificam depois de abertos, especialmente quando submetidos ao calor, à luz e ao ar. Para preservar o sabor, mantenha-os em garrafas fechadas ou garrafas com dosadores, e guarde-os na geladeira quando não precisar deles. Os vinhos fortificados (Madeiras, sherries e Portos, por exemplo) são mais estáveis do que os de mesa e podem ser armazenados em local seco. O mesmo se aplica a cordiais, conhaques e licores.



fund os, molhos e sopas

PARTE 3

mise en place para fundos, molhos e sopas

A boa cozinha é resultado do cuidadoso desenvolvimento do melhor sabor possível e da textura mais perfeita em cada prato. O sabor básico e as combinações aromáticas constituem a base do sabor; os espessantes contribuem para uma sensação rica e sedosa na boca; e as *liaisons* emprestam corpo a fundos, molhos e sopas.

CAPÍTULO 11



O bouquet garni, o sachet d'épices e a cebola brulée são três preparações aromáticas solicitadas a todo momento pelas receitas. Essas combinações de vegetais, ervas aromáticas e especiarias têm a finalidade de sublinhar e sustentar os sabores de um prato. Acrescentam sabor a fundos, molhos e sopas, imprimindo suavemente seu aroma no líquido.

bouquets, sachets, e cebola brulée

Essas preparações aromáticas são adicionadas durante o processo de cocção. Os bouquets e sachets são, costumeiramente, amarrados juntos para que possam ser retirados com facilidade depois que a quantidade de sabor desejada tenha sido extraída, mesmo antes que todos os ingredientes do prato tenham terminado de cozinhar.

O bouquet garni é feito de ervas e vegetais frescos, amarrados juntos. Caso se use um alho-poró para embrulhar os outros ingredientes do bouquet garni, ele deve ser bem lavado antes. Corte um pedaço de barbante longo o bastante para que sobre o tanto suficiente para prender o bouquet ao cabo da panela. Isso facilita retirar o bouquet quando for a hora.

O sachet contém ingredientes como grãos de pimenta-do-reino, outras especiarias e ervas. Os temperos são, muitas vezes, amarrados em um saquinho de musselina, nas receitas que não são coadas depois de cozidas. Pode-se usar um sachet "solto" - constituído apenas das ervas e especiarias adicionadas diretamente a uma receita, sem amarrar - quando os ingredientes serão coados depois que o prato estiver pronto. O bouquet ou sachet padrão pode ser modificado um pouco (acrescente um pedaço de cenoura ou um dente de alho) ou muito (use cardamomo, gengibre ou canela) para produzir efeitos diferentes. O sachet infunde sabor no líquido, do mesmo modo que o saquinho de chá é usado para preparar uma xícara de chá.

Para uma quantidade pequena (menos que 3,84 l), adicione o sachet ou bouquet nos últimos quinze a trinta minutos. Para quantidades maiores, acrescente-os uma hora antes do final do cozimento. Consulte receitas específicas para orientar-se melhor. Quando você adicionar um bouquet ou sachet a um fundo ou sopa, experimente o prato antes e depois de acrescentá-lo, para sentir seu efeito sobre o perfil de sabor do prato. Se os produtos aromáticos foram combinados seguindo uma receita básica e ficaram tempo suficiente para infundir seus aromas ao prato, este deve estar aromatizado, mas seu sabor não estará sufocado por eles.

A cebola brulée (cebola queimada) e o oignon piqué (cebola furada ou perfurada) são ingredientes aromatizantes baseados em cebolas inteiras, divididas ao meio ou cortadas em quatro. A cebola brulée é feita da seguinte maneira: descasca-se a cebola, corta-se ao meio e tosta-se as superfícies cortadas em uma panela seca. É usada em alguns fundos e consommes para lhes conferir uma cor marrom-dourada. A cebola piquée é preparada introduzindo-se alguns cravos-da-índia inteiros e uma folha de louro numa cebola. É usada para aromatizar o molho béchamel e algumas sopas.

BOUQUET GARNI E SACHET D'ÉPICES

Bouquet garni padrão

(1 bouquet, para aromatizar 3,84 l de líquido)

1 galho de tomilho
3 ou 4 ramos de salsa
1 folha de louro
2 ou 3 folhas de alho-poró
e/ou 1 talo de salsão, cortado ao meio no sentido da largura
1 cenoura cortada ao meio no sentido da largura (opcional)



Ingredientes para um bouquet garni padrão

Sachet d'épices padrão

(1 sachet, para aromatizar 3,84 l de líquido)

3 ou 4 ramos de salsa
1 galho de tomilho ou 1 colher (chá)/2 g de tomilho desidratado
1 folha de louro
1 colher (chá)/2 g de pimenta-do-reino picada grosseiramente
1 dente de alho (opcional)



O bouquet garni terminado



Ingredientes para o sachet d'épices padrão



O sachet d'épices terminado

MIREPOIX É O NOME FRANCÊS DADO A UMA COMBINAÇÃO DE CEBOLAS, CENOURAS E SALSÃO, MAS NÃO É O ÚNICO ARRANJO DESSE TIPO, MESMO CONFORME O REPERTÓRIO CULINÁRIO FRANCÊS. O MIREPOIX E AS COMBINAÇÕES DE VEGETAIS AROMÁTICOS SEMELHANTES SERVEM PARA CONFERIR UM SABOR SUBJACENTE SUTIL, MAS AGRADÁVEL, SUSTENTANDO E MELHORANDO O SABOR DO PRATO PRONTO.

mirepoix

Entre os ingredientes geralmente chamados aromáticos, estão cebolas, cenouras, salsão (o comum e o aipo-rábano), alhos-porós, pastinacas, alho, tomates, chalotas, cogumelos, pimentas e gengibre. Eles podem ser combinados de várias maneiras, de acordo com o que for ditado pela culinária e pelo próprio prato. Mesmo quando usados em quantidades relativamente pequenas, os ingredientes aromáticos contribuem significativamente para o sabor. Por exemplo, 454 g de mirepoix são suficientes para aromatizar 3,84 l de fundo, sopa, molho, guisado, braseado ou marinada.

Para obter o melhor sabor do mirepoix e de preparações semelhantes, em primeiro lugar lave bem e apare os vegetais. A casca da cebola dará ao líquido um tom alaranjado ou amarelo, o que pode não ser desejável; portanto, determine antes se deve ou não descascar as cebolas. Escovar bem, mas não descascar, cenouras e pastinacas, pode reduzir o tempo de preparação. No entanto, alguns chefs descascam todos os vegetais, baseando-se na premissa de que o sabor é extraído para o prato com maior facilidade; outros os descascam apenas quando não são coados e são retirados do prato pronto.

Independentemente de os vegetais serem ou não descascados, corte-os em pedaços de tamanho relativamente uniforme, com as dimensões de acordo com o tempo de cozimento. Quanto mais curto for o cozimento, menor e mais fino o corte; quanto mais longo o tempo, maior e mais grosso o corte. Devem ser pedaços grandes para pratos de cozimento prolongado, como assados de panela ou fundo escuro de vitelo.

Corte o mirepoix em pedaços pequenos, ou em fatias, para uso em marinadas cruas, em molhos feitos com o suco de carne e vegetais que correm para o fundo da panela, e pratos que cozinham em até três horas. Fatie o mirepoix bem fino para fumets e fundos que cozinham em menos de uma hora.

O mirepoix vai acrescentar um aroma distinto ao prato, mesmo se os vegetais cortados forem simplesmente adicionados a uma panela de água fervente. Refogá-los, abafá-los, assá-los ou dourá-los na gordura vai mudar significativamente seu sabor. Comece refogando as cebolas em gordura suficiente para revestir o fundo da panela e as cenouras em si; depois, acrescente as cenouras e, finalmente, o salsão. Para fundos claros ou sopas-creme, geralmente deve-se cozinhar o mirepoix em gordura em fogo baixo até começar a desprender sua umidade natural, o que é conhecido como suar. Quando a panela fica tampada enquanto os aromáticos suam, a técnica é conhecida como abafamento. Pinçage é a técnica conhecida derivada da palavra francesa pincer (endurecer ou beliscar) – o termo descreve o que acontece com o tomate enquanto cozinha em gordura quente. Para a pinçage, adicione o extrato de tomate ou outro produto de tomate ao mirepoix já escurecido e cozinhe até que ele fique marrom ferrugem.



MIREPOIX PADRÃO

MIREPOIX BRANCO

» receita básica

Mirepoix padrão

(454 g)

227 g de cebola

113 g de cenoura

113 g de salsão

Nota: A proporção é de 2 partes de cebola para 1 parte de salsão e 1 parte de cenoura.

Mirepoix branco

(454 g)

113 g de cebola

113 g de salsão ou aipo-rábano

113 g de pastinaca

113 g de alho-poró

Nota: A proporção é a mesma para cebola, salsão, pastinaca e alho-poró.

Aromáticos asiáticos

(567 g)

227 g de alho

227 g de gengibre

113 g de cebolinha

Nota: A proporção é de 2 partes de gengibre para 2 partes de alho e 1 parte de cebolinha.

Trindade cajun

(454 g)

227 g de cebola

113 g de salsão

113 g de pimentão

Nota: A proporção é de 2 partes de cebola para 1 parte de salsão e 1 parte de pimentão.

Matignon

(369 g)

85 g de bacon

113 g de cebola

113 g de cenoura

57 g de salsão

1 galho de tomilho

1 folha de louro

método rápido »

1. Doure as cebolas e as cenouras.
2. Adicione o salsão e cozinhe até ficar macio.
3. Para pinçage, acrescente extrato de tomate e doure.

dicas do especialista «

Mirepoix padrão é usado para aromatizar diversos tipos de fundos e sopas. Extrato ou purê de tomate costuma ser acrescentado para dar cor e aroma a fundos escuros, molhos de carne, guisados ou sopas.

Mirepoix branco é usado para aromatizar fundos claros e sopas que devem ter sabor suave e/ou ser marfim claro ou branco.

Aromáticos asiáticos são usados em salteados estilo asiático (stir-fry – feitos no wok ou na souteuse grande com gordura quente), sopas e molhos. Cozinhe os aromáticos só até eles começarem a liberar seus aromas, uma vez que podem queimar com facilidade.

Trindade cajun é usada em muitos pratos creole e cajun da Louisiana, como o gumbo. Seu uso varia bastante de região para região e de acordo com receitas tradicionais.

Matignon é chamado às vezes de mirepoix comestível, e é usado para guarnecer um prato ou para aromatizá-lo. Costuma incluir cebolas, cenouras, salsão e bacon cortados em cubos pequenos. Também podem ser acrescentados cogumelos, ervas aromáticas e especiarias. Refogue o bacon antes de acrescentar os demais ingredientes e cozinhe até estarem macios. Use de acordo com a receita.



1. Adicione o salsão assim que a cebola e as cenouras estiverem douradas. Comece cozinhando as cebolas e os alhos-porós em gordura suficiente para revestir o fundo da panela e os vegetais, depois acrescente as cenouras e, finalmente, o salsão.

método detalhado »



2. Junte o extrato de tomate depois que o salsão ficar macio e a cor mais pronunciada. O extrato ou purê de tomate é, frequentemente, acrescentado ao mirepoix para adicionar sabor e cor. Adicione-o, se for necessário, assim que os ingredientes do mirepoix estiverem semicocidos.

3. Cozinhe cuidadosamente até que fique marrom-escuro para completar o pinçote; cozinhe o extrato de tomate até que ele fique marrom ferrugem e exale um aroma adocicado.



mirepoix

O ROUX ENGROSSA MOLHOS, SOPAS E GUIADOS, E EMPRESTA A ESSES PRATOS UM SABOR ESPECIAL. COZINHAR FARINHA EM CONSISTÊNCIA DESATIVA UMA ENZIMA QUE, SE NÃO FOR DESTRUIDA PELO CALOR FORTE, INTERFERE NA HABILIDADE DE ESPESAR DESSE INGREDIENTE. COZINHAR A FARINHA TAMBÉM MUDA O GOSTO DO CEREAL CRU PARA UM SABOR TOSTADO OU AMENDOADO. QUANTO MAIS O ROUX FOR COZIDO, MAIS PRONUNCIADOS SE TORNAM O SABOR E A COR.

roux

Além de melhorar o sabor e a cor da farinha, também ajuda a impedir que o amido da farinha forme longas fibras ou grumos quando o roux for combinado a um líquido. É preciso ter em mente, entretanto, que o roux branco tem maior poder espessante do que o roux mais escuro, porque o cozimento rompe parte do amido da farinha, não podendo mais espessar. Portanto, quanto mais escura o roux, menor poder espessante terá.

Embora outros espessantes estejam gradualmente suplantando o roux na cozinha americana por várias razões (inclusive o tempo de cozimento mais longo que requer para remover o gosto de farinha crua, e porque cria um molho mais pesado), ele ainda é amplamente usado, talvez por causa de sua origem culinária europeia e suas muitas vantagens. Além de engrossar o prato, se for escuro o roux muda a cor de um molho e lhe empresta um sabor amendoado/tostado. Também, o roux escuro é particularmente importante nas culinárias creole e cajun, pois confere a gumbos e guisados um caráter único. Outra vantagem de usar o roux é que os amidos presentes na farinha não se rompem tão facilmente como alguns outros, criando um molho mais estável.

O roux pode ser preparado com qualquer tipo de farinha de trigo branca. Entretanto, a ideal é a farinha comum, em virtude de seu conteúdo de amido. A proporção amido para proteína varia com as farinhas. A farinha para bolos, por exemplo, contém maior proporção de amido para proteína do que a farinha para pão e, portanto, um roux com farinha para bolos tem maior poder espessante do que um com farinha de pão. O poder espessante da farinha comum fica entre as duas. Os rouxs apresentados neste livro foram testados usando farinha comum.

A manteiga clarificada é a gordura mais comum utilizada no roux, mas podem-se usar também manteiga integral, óleos vegetais, gordura de frango ou outras gorduras derretidas. Cada gordura terá influência diferente sobre o sabor do prato pronto.

Aqueça a gordura em fogo médio e acrescente a farinha, mexendo para combiná-las. A receita básica (por peso) de roux é três partes de farinha para duas partes de gordura. O roux deve ser muito liso e úmido, com brilho, nem seco, nem gorduroso. Deve parecer-se



ROUX BRANCO

AMARELO

MARROM

ESCURO

"com areia na maré baixa". Ajuste a textura do roux acrescentando mais farinha ou gordura. Misture-o enquanto cozinha, para impedir que queime, e continue a cozinhá-lo até obter a cor desejada. Grandes quantidades de roux podem ser colocadas em forno moderado (177°C a 191°C) para terminar o cozimento, reduzindo as chances de queimar.

As quatro cores básicas do roux são branco (com pouquíssima cor), amarelo (cor de palha dourada, com aroma levemente amendoado), marrom (marrom forte, com aroma notavelmente amendoado) e escuro (marrom-escuro, com sabor pronunciado e aroma amendoado). Depois que o roux estiver cozido no ponto desejado, está pronto para usar, ou pode ser resfriado e armazenado para uso posterior.

Há três maneiras de combinar o roux com líquidos. O roux frio pode ser adicionado ao líquido quente, o líquido frio pode ser adicionado ao roux quente, ou o roux morno pode ser acrescentado ao líquido da temperatura do molho. Qualquer que seja a situação, entretanto, siga as seguintes orientações gerais:

- Evite temperaturas extremas para impedir que se formem grumos.
- O roux frio, ou à temperatura ambiente, pode ser incorporado ao líquido quente com maior facilidade do que o roux gelado, porque a gordura não está tão sólida.
- Não use líquidos muito frios, pois, inicialmente, farão com que o roux endureça.
- Evite o roux extremamente quente, porque pode espirrar quando combinado com o líquido e causar queimaduras sérias.

A ação espessante completa do roux se torna evidente quando o líquido chega a aproximadamente 93°C de temperatura. Os molhos e as sopas de cozimento longo são espessados mais ainda através da redução.

MISTURAS SEMILÍQUIDAS DE PURO AMIDO

A araruta, a maisena e outros amidos puros são espessantes melhores do que a farinha e não requerem, como o roux, um longo tempo de cozimento. Eles também passam muito menos ou nenhuma cor para o prato final. Entretanto, deve-se ter em mente que se rompem mais rapidamente ao longo do tempo do que o roux.

A araruta, a maisena, a tapioca, o amido de batata e a farinha de arroz são amidos puros. Dispersá-los em líquido frio os transforma em slurries. Misture bem o amido e o líquido para obter a consistência de um creme de leite grosso. Os slurries podem ser misturados com antecedência, para serem usados em preparações à la minute. Se não forem usados imediatamente, o amido irá para o fundo do recipiente, separando-se do líquido. Mexa o slurry um pouco antes de usar, para recombinar o amido ao líquido de maneira uniforme.

Despeje o slurry, ou coloque-o com a concha, em líquido fervendo suavemente, enquanto mexe sem parar. Quando acrescentados dessa maneira, os slurries engrossam o líquido rapidamente, facilitando a tarefa de controlar a consistência final do prato. Bata sem parar para impedir que se formem grumos, ou que se queime. Espere que o líquido ferva de novo e cozinhe até que o molho chegue à consistência e clareza desejadas.

Os pratos engrossados com slurries mantêm-se por tempo limitado. Verifique periodicamente a qualidade, se forem passar algum tempo em uma mesa de vapor. Vários amidos têm qualidades diferentes, mas podem ser substituídos um pelo outro, seguindo a orientação na página a seguir.

» para substituir um amido por roux

CÁLCULO BÁSICO

Peso da farinha no roux (multiplique o peso do roux por 0,6 para determinar o peso da farinha) - Poder espessante do amido substituto (veja abaixo) = Peso requerido do amido substituto (estimado)

EXEMPLO:

Para substituir araruta em uma receita que pede 284 g de roux:

$$284 \text{ g de roux} \times 0,6 = 170 \text{ g de farinha}$$

$$170 \text{ g de farinha} \div 0,5 (\text{poder espessante da araruta}) = 85 \text{ g de araruta}$$

poderes espessantes »

Farinha de arroz:	0,6
Araruta:	0,5
Maisena:	0,5
Tapioca:	0,4
Amido de batata:	0,2

espessantes de amido comuns e suas características

FARINHA DE ARROZ

Translúcida. Poder de engrossar relativamente fraco. Congela bem. Bastante cara.

ARARUTA

Poder espessante mais ou menos equivalente ao da maisena, mas mais translúcida. Não se transforma em gel nem solta líquido quando esfria.

MAISENA TRANSLÚCIDA

Engrossa quando aquecida, mas se transforma em gel e solta líquido quando esfria. O poder de espessamento diminui com o calor excessivo.

TAPIOCA/FARINHA DE MANDIOCA

Translúcida. O poder de espessar é ligeiramente maior do que o da maisena.

AMIDO DE BATATA

Translúcida. Poder espessante maior do que o da maisena. Preço moderado.

LIAISON É A MISTURA DE GEMAS DE OVO E CREME DE LEITE UTILIZADA PARA ENRIQUECER E ENGROSSAR LIGEIRAMENTE MOLHOS E SOPAS. NÃO SE TRATA DE UM ESPESANTE QUE FUNCIONA DA MESMA MANEIRA QUE O ROUX E OS SLURRIES DE AMIDO PURO, MAS A COMBINAÇÃO DE CREME DE LEITE E OVOS, QUANDO FERVIDA SUAVEMENTE DO MODO ADEQUADO, EM QUALQUER PRATO, ADICIONA BRILHO, CREMOSIDADE, CORPO E SABOR, ASSIM COMO UMA COR MARFIM-DOURADA LEVE.

liaison

As gemas de ovos começam a coagular a 65 °C. A adição de creme de leite faz o ponto de coagulação ficar entre 82 °C a 85 °C. Combine o creme e as gemas até obter uma mistura uniforme. Acrescentar uma porção do líquido quente à liaison evita uma mudança drástica de temperatura, que pode fazer coagular as gemas. Esse processo reduz as temperaturas extremas, de modo que a sopa ou o molho prontos continuem lisos. Acrescente, gradualmente, cerca de um terço do líquido quente à liaison, uma concha de cada vez, batendo sem parar. Depois de adicionar líquido quente suficiente, coloque a liaison, cuja temperatura foi abaixada, de volta na sopa ou no molho. Leve a panela ao fogo baixo e aqueça a mistura suavemente, mexendo com frequência, até que engrosse um pouco. Não permita que a mistura passe dos 85 °C, temperatura em que as gemas podem coagular.

Por questão de qualidade, acrescente a liaison tão perto da hora do serviço quanto possível. Mantenha sopas e molhos espessados com liaison acima dos 60 °C para maior segurança, mas abaixo dos 85 °C para manter a qualidade.

» receita básica (por peso)

método rápido »

1. Misture o creme e as gemas (liaison).
2. Acrescente líquido quente à liaison (temperagem).
3. Junte a liaison temperada ao prato que está sendo preparado.
4. Aqueça, mexendo constantemente até que engrosse levemente.

Liaison

(315 ml, para engrossar 720 ml de líquido)

240 ml de creme de leite

75 ml da gema de ovo (cerca de 3 gemas grandes)

Nota: Como regra geral, pode-se utilizar a proporção de 3 partes de creme de leite para 1 parte de gema para a liaison.



1. Comece com uma sopa, um molho quente ou um prato como *blanquette* de vôleio (p. 615). Combine o creme e as gemas até obter uma mistura uniforme. As gemas, em geral, começam a coagular a 65 °C. Adicionar o creme eleva o ponto de coagulação, que passa a ficar entre 82 °C e 85 °C. Acrescente, aos poucos, um pouco do líquido quente à *liaison*, para temperar. Juntar um pouco do líquido quente à *liaison* evita uma mudança drástica de temperatura, que poderia coagular as gemas. Este processo reduz os extremos de temperatura, de modo que a sopa ou molho pronto permanece liso. Aos poucos, acrescente cerca de um terço do líquido quente à *liaison*, uma concha de cada vez, batendo constantemente.

método detalhado »



2. Coloque a *liaison* temperada de volta à panela. Depois de adicionar líquido quente suficiente, devolva a *liaison* temperada à sopa ou ao molho. Leve de novo ao fogo baixo e aqueça a mistura suavemente, mexendo com frequência, até que engrosse um pouco. Não permita que a mistura passe dos 85 °C, para que as gemas não coagulem. Junte o *liaison* tão perto da hora de serviço quanto possível. Mantenha sopas e molhos engrossados com a *liaison* acima dos 60 °C por questões de segurança, mas abaixo dos 85 °C para manter a qualidade.

FAZ-SE MANTEIGA CLARIFICADA AQUECENDO A MANTEIGA ATÉ QUE SUA GORDURA E OS SÓLIDOS DO LEITE SE SEPEREM. QUANDO A MANTEIGA INTEGRAL É CLARIFICADA, PARTE DE SEU VOLUME SE PERDE NA DESNATAÇÃO E NA DECANTAÇÃO. POR EXEMPLO, 454 g DE MANTEIGA DERRETERÃO APROXIMADAMENTE 340 g DE MANTEIGA CLARIFICADA.

NÃO SE RECOMENDA O USO DE MANTEIGA SALGADA NA CLARIFICAÇÃO PORQUE A CONCENTRAÇÃO DO SAL NA MANTEIGA CLARIFICADA RESULTANTE É IMPREVISÍVEL. PODE-SE SEMPRE ACRESCENTAR SAL À MANTEIGA CLARIFICADA À MEDIDA QUE FOR SENDO USADA.

manteiga clarificada

» receita básica

Manteiga clarificada

(340 g)

454 g de manteiga



MANTEIGA DERRETIDA

MANTEIGA CLARIFICADA

método rápido »

1. Derreta a manteiga.
2. Escume a espuma.
3. Decante a manteiga clarificada.

dicas do especialista «

O propósito de clarificar a manteiga é remover os sólidos e a água do leite, o que permite cozinhar com ela a uma temperatura mais alta do que seria possível com a manteiga integral. A manteiga clarificada é utilizada, em geral, para fazer *roux* e, como tem um pouco do sabor da manteiga, muitas vezes é usada em salteados, podendo ainda ser combinada a um óleo vegetal para aumentar ainda mais seu ponto de fumaça. Alguns chefs também a preferem para molhos de manteiga quente, como o *holandês* e o *bearnês*. O *ghee*, que é usado em algumas cozinhas asiáticas, é um tipo de manteiga clarificada. Tem sabor amendoado, porque os sólidos do leite douram antes de se separarem da gordura da manteiga.



1. Derreta a manteiga e retire a espuma. Aqueça a manteiga em fogo baixo até que a espuma suba à superfície e os sólidos do leite desçam para o fundo da panela. A gordura da manteiga que resta fica muito clara. Retire a espuma da superfície com uma concha, uma escumadeira ou uma colher perfurada, à medida que a manteiga se clarifica.

método detalhado »



2. Decante a manteiga clarificada. Despeje ou retire com a concha a gordura da manteiga, passando-a para outro recipiente, com cuidado, para deixar toda a água e os sólidos do leite no fundo da panela. Quando a manteiga integral é clarificada, parte de seu volume se perde na desnatação, decantação e descarte da água e dos sólidos do leite. Com 454 g de manteiga integral, obtêm-se aproximadamente 340 g de manteiga clarificada.

fundos

Os fundos estão entre as preparações mais básicas encontradas em qualquer cozinha profissional. De fato, em francês são chamados *fonds de cuisine*, ou "as fundações da culinária". São líquidos aromatizados preparados em fervura suave de ossos com alguma carne, de boi ou de aves, peixes e frutos do mar, e/ou vegetais em água com aromatizantes, até que seu sabor, aroma, cor, corpo e valor nutritivo sejam extraídos. O líquido é então usado para preparar molhos e sopas, e também como meio de cozimento para brasear e ferver suavemente, em fogo bem baixo, vegetais e grãos.

CAPÍTULO 12



Os três tipos básicos de fundo são os claros, os escuros e os fumets. Os fundos claros são feitos combinando-se todos os ingredientes com um líquido frio (geralmente água) e fervendo suavemente, em fogo baixo. Os fundos escuros são feitos cozinhando-se os ossos e o mirepoix em gordura suficiente para obter uma rica cor de molho, ou assando-os no forno ou na parte superior do fogão antes de fervê-los suavemente. Os fumets (algumas vezes chamados essências) são feitos refogando ou abafando os ingredientes principais antes de ferver suavemente, muitas vezes acrescentando-se um vinho branco seco.

fundos

Para obter bom sabor e corpo, use ossos de boi e de peixe. Eles podem ser obtidos como subproduto da carne e do peixe, ou comprados apenas para os fundos. Os ossos de animais mais jovens contêm alta percentagem de cartilagem e outros tecidos conectivos que se rompem, formando gelatina durante a fervura suave, conferindo corpo ao fundo. Os ossos do Joelho, das costas e do pescoço também são bons para essa finalidade. Inclua, se houver, algumas aparas, para sublinhar ainda mais o sabor. Corte os ossos com cerca de 8 cm de comprimento, para que a extração do sabor, da gelatina e do valor nutritivo seja mais rápida e mais completa. Se os ossos forem comprados congelados, descongele-os antes de levá-los ao fogo.

Lave bem todos os ossos, frescos ou congelados, antes de colocá-los na panela, para remover sangue e outras impurezas que podem comprometer a qualidade do produto. Para fundos escuros, prepare os ossos e apare-os, assando-os primeiro; para mais informações, ver p. 277. Apare e corte o mirepoix em um tamanho que permita a extração de um bom sabor. Pedacos de 5 cm são adequados para um tempo de fervura de uma hora. Corte os vegetais em tamanhos maiores ou menores para tempos de cozimentos mais prolongados ou mais curtos. O mirepoix e o extrato de tomate necessários nos fundos escuros são assados ou salteados até ganharem cor, antes de serem acrescentados ao fundo.

Também se acrescenta um sachet d'épices ou bouquet garni contendo aromáticos adequados ao tipo de fundo que está sendo preparado. Como o fundo, no final, será coado, alguns chefs não amarram os ingredientes do sachet ou do bouquet. Entretanto, amarrá-los facilita a remoção dos aromáticos, se o sabor se tornar forte demais.

As panelas usadas para fundo são, em geral, mais altas do que largas. Esse tipo de panela cria uma superfície menor, para minimizar a evaporação durante a fervura. Algumas dessas panelas têm uma pequena torneira na parte inferior, que pode ser usada para remover o fundo pronto, sem mexer nos ossos. Para preparar grandes quantidades de fundo, muitas vezes se usam panelas autoclave ou panelas basculantes. Os court bouillons, fumets e essências cujos tempos de fervura não são longos, podem ser preparados em rondeaus ou outras panelas largas e rasas. Para remover a espuma à medida que ocorre a fervura, deve haver conchas ou escumadeiras à mão. Para separar os ossos e vegetais do fundo usam-se panos de musselina, peneiras e escurredores. Devem estar à mão um termômetro e recipientes de metal para esfriar, assim como outros, de plástico, para armazenar o fundo. Também serão necessárias colheres de medição.

» receita básica

Fundo de carne ou de aves (3,84 l)

3,63 kg de ossos e aparas

4,8 l a 5,76 l de líquido frio

454 g de mirepoix padrão ou branco (p. 257)

1 sachet d'épices padrão ou bouquet garni padrão (p. 255)

Fundo de peixe (3,84 l)

4,99 kg de ossos de peixe não gorduroso

454 g de mirepoix branco (p. 257)

4,32 l de água

1 sachet d'épices padrão (p. 255)

Fumet de peixe (3,84 l)

4,99 kg de ossos de peixe não gorduroso, em pedacos de 5 cm

454 g de mirepoix branco (p. 257) em fatias finas

284 g de cogumelo fatiado

3,36 l de água

960 ml de vinho branco

1 sachet d'épices padrão (p. 255)

2 colheres (sopa)/20 g de sal (opcional)

Fundo de vegetais (3,84 l)

1,36 kg de legumes e verduras variados sem amido

4,8 l de água

1 sachet d'épices padrão ou bouquet garni padrão (p. 255)

método rápido »

1. Coloque o ingrediente aromatizante principal no líquido.
2. Cozinhe em fogo brando.
3. Escuma se necessário durante o cozimento.
4. Adicione o mirepoix e os aromáticos no momento apropriado.
5. Cozinhe o fundo em fogo brando até ele desenvolver sabor, corpo e cor.
6. Coe.
7. Use imediatamente ou resfrie e guarde.

dicas do especialista «

O sabor do fundo pode ser alterado ou concentrado dependendo dos ingredientes empregados. Alguns fundos geralmente levam combinações de mirepoix padrão (p. 257), mas é possível adicionar outros ingredientes para produzir o sabor desejado. Isso também se aplica ao bouquet garni e ao sachet d'épices, cujos ingredientes podem ser ampliados para produzir sabores mais intensos e variados. O sabor também pode ser influenciado pelo uso de ossos e aparas frescos ou congelados.

Para uma opção mais saudável: Os fundos são uma excelente maneira de infundir sabor em um prato sem incluir gordura ou calorias em excesso. Use-os para preparar grãos, vegetais, carnes, molhos ou sopas.



Ingredientes para o fundo claro



Ingredientes para o fumet de peixe



Ingredientes para o fundo escuro



Ingredientes para o fundo de vegetais



1. Combine os ossos com líquido frio que os cubra até 5,08 cm acima e coloque em fogo baixo até que comece a ferver suavemente. Tire a espuma conforme necessário. Para obter o melhor sabor e o fundo mais transparente, comece com um líquido frio (água ou remouillage) para extrair suavemente o sabor e o corpo. Mantenha o fogo baixíssimo por todo o processo de cozimento. As bolhas da fervura devem chegar com pouca frequência à superfície. Os franceses usam o verbo *frémir*, que significa "tremar", para descrever a ação das bolhas enquanto o fundo cozinha.

método detalhado »



2. Para conseguir um fundo claro, escume o líquido constantemente e mantenha a temperatura apropriada. O verbo francês *dépeuiller* – literalmente, "tirar a pele, descascar" – é usado para descrever o processo de escumar. À parte a estética que um fundo claro oferece, as impurezas que o deixam turvo são os mesmos elementos que rapidamente o estragam e acidificam. Portanto, quanto mais claro o fundo, mais longa sua vida de prateleira.



3. Acrescente o mirepoix ao fundo no momento apropriado, para extrair o máximo de sabor. O momento adequado para acrescentar mirepoix em todos os fundos, com exceção dos de peixe e court bouillons, é cerca de duas horas antes do final do tempo de cozimento. Assim, haverá tempo suficiente para que o melhor sabor seja extraído, mas não tempo demais para rompê-lo e destruí-lo. Outros aromáticos, como o sachet d'épices ou o bouquet garni, devem ser adicionados nos últimos 30 a 45 minutos de cozimento. Experimente o fundo para determinar se é necessário ajustar a receita padrão. Como os fundos de peixe, fumets, essências e court bouillons não têm tempos de cozimento prolongados, os ingredientes do mirepoix são, em geral, cortados em tamanho menor e acrescentados perto do início do tempo de fervura suave, permanecendo no fundo durante todo o cozimento.

NOTA PARA O FUNDO DE PEIXE: Junte os ossos com água fria e aromáticos e cozinhe lentamente em fogo baixo por 35 a 45 minutos. Às vezes, esse procedimento é chamado de *método de escalfado*, para diferenciá-lo do fumet (feito pelo método de suar).

NOTA PARA O FUMET DE PEIXE: Sue o mirepoix e os cogumelos, em seguida acrescente os ossos de peixe antes de acrescentar a água.



4. Para obter o máximo em sabor, adicione um sachet cerca de 45 minutos antes que o fundo fique pronto. Cozinhe em fogo brando até conseguir o sabor, o aroma, o corpo e a cor desejados. Cheire e prove o fundo à medida que este se desenvolver, de modo a começar a compreender seus estágios e a notar quando ele chegou ao auge. Nesse ponto, cozê-lo ainda mais vai fazer com que perca a graça. Até mesmo a cor do fundo pode se desajustar com o cozimento longo demais.



5. Escorra e use o fundo imediatamente, ou esfrie-o da maneira adequada. O fundo deve ser despejado ou tirado da panela com a concha, passando-o por uma peneira de malha fina ou um escurridor forrado com uma musselina lavada. Para que o fundo fique o mais claro possível, procure não tocar os ingredientes sólidos. Depois de retirar tanto fundo quanto for possível com a concha, passe o que sobrar em um escurridor para uma tigela. Depois, se quiser, escorra-o pela musselina ou por uma peneira fina para remover as impurezas remanescentes. Reserve os ossos e o mirepoix para preparar uma remouillage (ver p. 275).



6. Se não for usá-lo imediatamente, esfrie o fundo, mexendo frequentemente, sobre um recipiente com gelo, até que atinja os 4 °C. Tire com a escumadeira qualquer gordura que suba à superfície ou espere até que tenha endurecido no refrigerador, e simplesmente retire-a antes de reaquecer o fundo. Verifique o fundo antes de usá-lo, para assegurar-se de que ainda tem sabor e está saudável. Ferva um pouquinho e experimente. O aroma deve ser atraente: nem pungente nem ácido demais.

Avalie a qualidade do fundo pronto com base em quatro critérios: sabor, cor, aroma e transparência. Se foi usada a proporção correta de ossos, mirepoix e aromáticos para líquido e se foi seguido o procedimento correto, o sabor estará bem equilibrado, rico e satisfatório, com os ingredientes mais importantes dominando e os sabores dos aromáticos discretos. A cor dos fundos varia com o tipo. Os fundos claros de qualidade são transparentes e, quando quentes, ganham cor dourada. Em virtude de os ossos e o mirepoix serem assados preliminarmente, os fundos escuros são de cor âmbar-profundo ou marrons. Os fundos vegetais variam, na cor, segundo o ingrediente principal.

orientação geral para os fundos

Fazer fundos leva tempo e dinheiro. Se sua cozinha faz os fundos, você deve certificar-se de que segue os procedimentos corretos para esfriá-los e armazená-los. Selecione o fundo para usar em um prato com base na receita ou no efeito que quer conseguir, e sempre prove o fundo antes de usá-lo, para verificar se ele não está estragado e que ainda mantém o sabor. Ferva uma pequena quantidade e experimente. O aroma deve estar atraente; não deve estar amargo nem azedo.

REMOUILLAGE

A palavra, em francês, quer dizer “remolhar”. O remouillage é feito reservando-se os ossos e o mirepoix fervidos suavemente em um fundo e fervendo-os suavemente uma segunda vez. Pode-se fazer o remouillage também com a base de clarificação usada para preparar consommé. Esse fundo secundário pode ser usado como líquido para fundos, caldos, como meio de cocção ou pode, também, ser reduzido a um glace.

GLACE

A glace é um fundo ou remouillage altamente reduzido. Como resultado da redução continuada, o fundo adquire uma consistência de gelatina ou xarope, e seu sabor é altamente concentrado. Quando gelado, fica quase sólido. As glaces são usadas para sublinhar o sabor de outros alimentos, em particular molhos. Quando reconstituídas com água, também podem servir como base de molhos, da mesma maneira que uma base preparada comercialmente. As glaces são feitas de diferentes tipos de fundo: a mais comum é a glace de vionde, feita de fundo escuro de vitelo, fundo de carne ou remouillage.

BASES COMERCIAIS

Atualmente, nem todas as cozinhas preparam fundos, seja porque ossos com carne e apêndices não são fáceis de comprar continuamente, ou porque não têm o espaço ou a mão de obra para preparar e armazenar fundos. As bases preparadas que existem no mercado são, então, usadas em lugar dos fundos. Mesmo em cozinhas que preparam fundos, as bases são úteis quando estão à mão, para aprofundar e melhorar o sabor deles.

As bases estão disponíveis em formas altamente reduzidas, semelhantes à clássica glace de vionde, ou desidratadas (em pó ou em cubos). Entretanto, nem todas as bases são feitas da mesma maneira. Leia cuidadosamente os rótulos. Evite bases que utilizem ingredientes com alto conteúdo de sódio para obter sabor. As de boa qualidade são feitas de carnes, ossos, vegetais, especiarias e ervas aromáticas. Prepare-as seguindo as instruções da embalagem, e experimente cada uma delas. Julgue a base por seu sabor, quantidade de sal, equilíbrio e profundidade.

Depois de decidir que a base corresponde a seus padrões de qualidade e custo, aprenda como fazer os ajustes necessários. Por exemplo, você pode refogar ou assar mais vegetais e fervê-los suavemente em uma base diluída, juntando-lhe talvez apêndices dourados, para fazer um succulento molho escuro.

TEMPO DE COZIMENTO DOS FUNDOS

Os tempos de cozimento que se seguem são aproximados; variam de acordo com diversos fatores, como a qualidade dos ingredientes, o volume total e a temperatura de cozimento.

FUNDO CLARO DE CARNE	8 a 10 horas
FUNDO CLARO E ESCURO DE VITelo E CARNE DE CAÇA	6 a 8 horas
FUNDO CLARO DE AVES E AVES DE CAÇA	3 a 4 horas
FUNDO DE PEIXE E FUMET	35 a 45 minutos
FUNDOS VEGETAIS	45 minutos a 1 hora, dependendo dos ingredientes específicos e do tamanho em que os vegetais foram cortados

Fundo de frango

Rendimento: 3,84 l

3,63 kg de ossos de frango cortados em pedaços de 8 cm
4,8 a 5,76 l de água a frio
454 g de mirepoix padrão, em cubos médios (p. 257)
1 sachet d'épices padrão (p. 255)

1. Lave os ossos em água corrente fria e coloque-os em uma panela.
2. Adicione a água fria. (O nível da água deve ficar até 5 cm acima dos ossos.) Leve ao fogo baixo, até ferver suavemente. Tire a espuma da superfície conforme necessário.
3. Cozinhe lentamente por 3 a 4 horas.
4. Junte o mirepoix e o sachet e continue a ferver o fundo suavemente por mais 1 hora, tirando a espuma conforme necessário e experimentando de vez em quando.
5. Escorra o fundo. Pode ser usado agora (retire a gordura com uma escumadeira, se necessário), ou ser resfriado rapidamente e armazenado para uso posterior.

NOTAS: Substitua 907 g dos ossos de frango por peixões de frango para obter um fundo extrassuculento e gelatinoso.

Adicione ou substitua os ingredientes aromáticos para obter um sabor determinado. Para um caldo com sabor asiático, acrescente gengibre, capim-limão, e pimentas frescas ou secas. Zembre para fundos de carne de caça, com ervas de sabor forte, como estragão, alecrim ou caules de cogumelos selvagens. Como esses ingredientes são muito intensos, use-os com parcimônia, para evitar que o sabor do fundo fique muito forte.

Fundo claro de vitelo: Substitua os ossos de frango por quantidade igual de ossos de vitelo e cozinhe em fogo brando por 6 a 8 horas.

Fundo claro da carne: Substitua os ossos de frango por quantidade igual de ossos de boi e cozinhe em fogo brando por 8 a 10 horas.

Fundo escuro de vitelo

Rendimento: 3,84 l

3,63 kg de ossos de vitelo, incluindo joelhos e aparas
5,76 l de água a frio
454 g de mirepoix padrão em cubos grandes (p. 257)
60 ml de óleo vegetal
170 g de extrato de tomate
1 sachet d'épices padrão (p. 255)

1. Prepare a assadeira: aqueça-a com óleo suficiente para cobrir ligeiramente sua superfície, no forno, a uma temperatura de 218 °C a 232 °C. Se os ossos forem muito gordurosos, não é preciso acrescentar óleo. A gordura vai derreter enquanto estiver no forno e a forma ficará untada. Acrescentar óleo nesta etapa seria um desperdício. Espalhe os ossos em uma assadeira e leve ao forno preaquecido. Asse os ossos, mexendo-os e virando-os de vez em quando, até que fiquem bem escurecidos, em 30 a 45 minutos.
2. Transfira os ossos para um caldeirão grande o suficiente para acomodar todos os ingredientes. Adicione 5,28 l de água e cozinhe em fogo brando a 82 °C.
3. Descarte o excesso de gordura da assadeira, mas reserve um pouco para fazer a piçagete. Retorne a assadeira para o forno ou deixe-a na boca do fogão, dependendo do espaço disponível. Caramelize as cenouras e as cebolas. Quando elas estiverem bem escurecidas, adicione o salado e cozinhe até começar a murchar, em 10 a 15 minutos. (O salado não vai ficar muito marrom por causa de seu alto teor de água.)
4. Quando o mirepoix estiver na cor adequada, junte o extrato de tomate e continue a cozinhar devagar até que a piçagete esteja marrom avermelhada. Assim que o extrato de tomate estiver cozido, tire a mistura da assadeira. Adicione a água restante e deglace o fundo da panela. Reduza o líquido até ficar na consistência de xarope. Ele está pronto para ser acrescentado ao fundo.
5. Depois que o fundo cozinhar por cerca de 5 horas, acrescente o mirepoix, o líquido deglaçado reduzido e o sachet.

6. Continue a ferver o fundo suavemente, escumando conforme necessário e provando de vez em quando, até que tenha ficado encorpado e desenvolvido um sabor saculento, por cerca de 1 hora.
7. Escorra o fundo. Ele pode ser usado agora (desengordure escumando, se necessário), ou pode ser resfriado rapidamente e armazenado para uso posterior.

Fundo escuro de carne de caça (jus de gibier): Substitua os ossos e as aparas de vitelo por igual quantidade de ossos e aparas de carne de caça. Acrescente sementes de erva-doce e/ou bagas de zimbro a um sachet d'épices padrão.

Estouffade: Substitua metade dos ossos e aparas de vitelo por ossos e aparas de boi e acrescente um penril de porco não defumado.

Fundo escuro de cordeiro: Substitua os ossos e as aparas de vitelo por igual quantidade de ossos e aparas de cordeiro. Acrescente uma ou mais das seguintes ervas e especiarias ao sachet d'épices padrão: caules de hortelã, bagas de zimbro, sementes de cominho, sementes de alcaravia ou alecrim.

Fundo escuro de porco: Substitua os ossos e as aparas de vitelo por igual quantidade de ossos e aparas de porco, fresco ou defumado. Adicione uma ou mais das seguintes ervas e especiarias a um sachet d'épices padrão: caules de orégano, pimenta vermelha amassada, sementes de alcaravia ou sementes de mostarda.

Fundo escuro de frango: Substitua os ossos e as aparas de vitelo por igual quantidade de ossos e aparas de frango.

Fundo escuro de pato: Substitua os ossos e as aparas de vitelo por igual quantidade de ossos e aparas de pato (ou ossos de outras aves de caça, como faisão). Se desejar, acrescente sementes de erva-doce e/ou bagas de zimbro a um sachet d'épices padrão.

Fumet de peixe

Rendimento: 3,84 l

60 ml de óleo vegetal
454 g de mirepoix branco (p. 257) em fatias finas
284 g de cogumelos brancos fatiados
4,99 kg de ossos de peixe não gordurosos
4,32 l de água fria
960 ml de vinho branco
1 sachet d'épices padrão (p. 255)

1. Aqueça o óleo em um rindeiro grande e acrescente o mirepoix e os cogumelos, e a seguir os ossos de peixe. Tampe a panela e faça os ossos e o mirepoix transpirarem em fogo médio, por 10 a 12 minutos, até que o mirepoix esteja macio e os ossos opacos.
2. Acrescente a água, o vinho, e o sachet. Espere aquecer entre 82 °C a 85 °C.
3. Cozinhe em fogo brando por 35 a 45 minutos, tirando a espuma da superfície se necessário.
4. Escorra o fumet. Pode ser usado agora (desengordure tirando a espuma, se necessário), ou pode ser resfriado rapidamente e armazenado para uso posterior.

Fundo de frutos do mar: Substitua os ossos de peixe por igual quantidade de cascas de crustáceos (carnes de lagostas ou caranguejos). Salteie as cascas em óleo quente até que a cor fique mais profunda. Adicione um mirepoix padrão (p. 257) e salteie-o até ficar macio. Se desejar, adicione 85 g de extrato de tomate e cozinhe até ficar vermelho-feroz por cerca de 15 minutos. Junte água suficiente para cobrir as cascas e cozinhe em fogo brando por 40 minutos entre 82 °C a 85 °C, tirando a espuma sempre que necessário.

Fundo de vegetais

Rendimento: 3,84 l

2,27 kg de vegetais sem amido (alho-poró, tomate, cogumelos, etc.)
4,8 l de água fria
1 sachet d'épices padrão (p. 255)

1. Coloque todos os ingredientes em um caldeirão do tamanho adequado.
2. Cozinhe em fogo brando entre 82 °C e 85 °C, escumando se necessário.
3. Deixe cozinhar até conseguir um equilibrado aroma de vegetais frescos, por 45 minutos a 1 hora.
4. Coe e escoe até chegar à temperatura ambiente. Guarde na geladeira até o momento de usar.

Fundo de vegetais assados: Junte os vegetais a 60 ml de óleo vegetal e asse-os em uma assadeira grande a 204 °C, virando de vez em quando para garantir que todos os lados fiquem dourados por igual, em 15 a 20 minutos. Junte os vegetais assados à água e ao sachet e cozinhe em fogo brando por 45 minutos a 1 hora.

Court bouillon

Rendimento: 3,84 l

4,8 l de água fria
240 ml de vinagre de vinho branco
454 g de cenoura em fatias
907 g de cebola em fatias
454 g de salsa em fatias
1 sachet d'épices padrão (p. 255)

1. Combine todos os ingredientes em uma panela grande. Cozinhe em fogo brando (entre 82 °C e 85 °C) por 1 hora.
2. Escorra o court bouillon. Agora ele pode ser usado, ou pode ser resfriado rapidamente e armazenado para uso posterior.

Fundo de aves e carne (brodo)

Rendimento: 3,84 l

1,13 kg de garrão traseiro
1 frango (com cerca de 2,72 kg), sem pele nem gordura
1,13 kg de ossos de peru, quebrados
1,13 kg de asas de frango
227 g de pés de galinha
5,76 l de água fria
1,36 kg de mirepoix padrão (p. 257)
cortado grosseiramente
5 dentes de alho, amassados
2 folhas de louro
6 galhinhos de salsa
½ maço de tomilho

1. Lave bem todas as carnes e ossos em água quente, duas vezes. Escorra.
2. Coloque a carne e os ossos em uma panela grande e acrescente água até 15 cm acima da altura do conteúdo. Cozinhe em fogo brando, em fogo médio, escumando se necessário.
3. Acrescente o mirepoix, o alho e as ervas. Continue a cozinhar em fogo brando, em fogo médio-baixo, por 6 horas, escumando com frequência. Não deixe o líquido ferver, pois isso o deixará turvo.
4. Escorra. Agora o fundo pode ser usado (desengordure escumando, se necessário), ou pode ser resfriado rapidamente e armazenado para uso posterior.

Ichiban dashi

Rendimento: 3,84 l

2 kelp (kombu), em quadrados de 8 cm
3,84 l de água fria
57 g a 85 g de bonito desidratado (kotsuobushi)

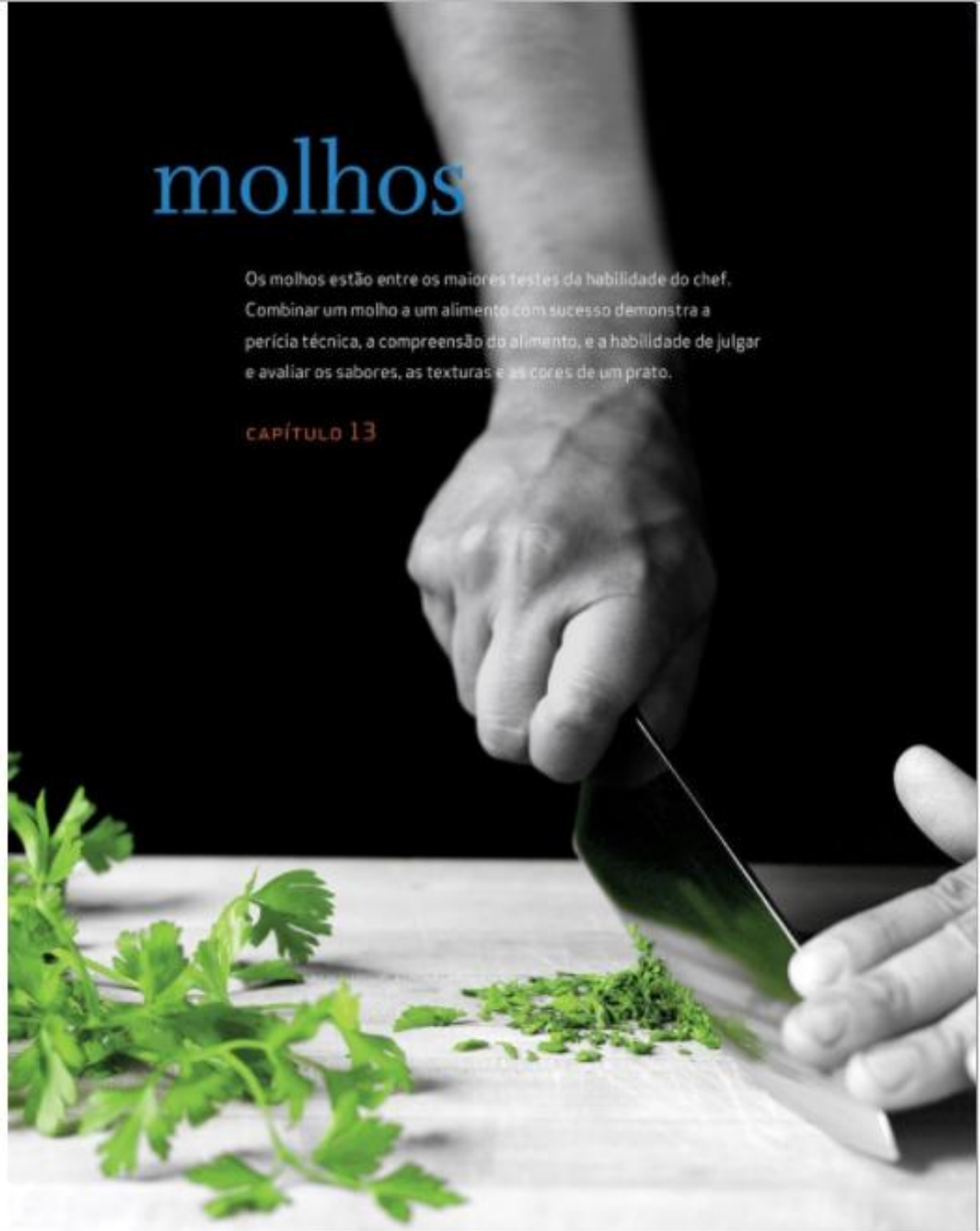
1. Corte o kombu com a faca em alguns lugares e limpe-o com um pano úmido para remover a areia (não retire o saboroso pó branco). O cheiro ficará desagradável e o kombu adquirirá uma textura pegajosa e gelatinosa se o seu centro for exposto ou fervido.
2. Junte a água fria e o kombu em uma panela grande, de aço inoxidável. Aqueça em fogo médio. Antes de começar a ferver, retire o kombu; reserve se desejar (ver nota).
3. Acrescente o bonito desidratado e desligue o fogo. Deixe descansar por 2 minutos.
4. Escume delicadamente. Escorra o dashi com cuidado e reserve os sólidos. O dashi pode ser usado imediatamente ou resfriado e guardado na geladeira para uso posterior.

NOTA: Para o nibon dashi (segundo dashi), junte o kombu reservado e o bonito desidratado a 960 ml de água. Cozinhe em fogo brando por 20 minutos e escorra. Use o segundo dashi em molhos, molhos de salada, guisados, traseados ou para cozinhar legumes.

molhos

Os molhos estão entre os maiores testes da habilidade do chef. Combinar um molho a um alimento com sucesso demonstra a perícia técnica, a compreensão do alimento, e a habilidade de julgar e avaliar os sabores, as texturas e as cores de um prato.

CAPÍTULO 13



HOUVE TEMPO EM QUE A EXPRESSÃO MOLHO ESCURO ERA UTILIZADA EXCLUSIVAMENTE EM RELAÇÃO AOS MOLHOS CLÁSSICOS, ESPAGNOLE E DEMI-GLACE. HOJE, ELA PODE INDICAR TAMBÉM JUS DE VEAU LIÉ, MOLHOS DE PANELA OU MOLHOS REDUZIDOS BASEADOS EM UM FUNDO ESCURO OU FORTIFICADO.

molho escuro

O molho espagnole é preparado reforçando um fundo escuro de vitelo com mais mirepoix assado, pinço de tomate, aromáticos e depois engrossando-o com um roux. O modo clássico de fazer demi-glace era com partes iguais de espagnole e fundo escuro reduzido à metade, ou à consistência de nappé. Hoje, pode ser feito de fundo escuro a que se adicionaram mais aparas e mirepoix caramelizados, reduzido à consistência de nappé e, opcionalmente, engrossado com um slurry amidoado. Os jus liés são feitos reduzindo os fundos escuros ou fortificados (caso se deseje, com a adição de aromatizantes) e engrossando-os com um slurry de amido puro. Os molhos de panela e os reduzidos são produzidos como parte do processo de assar ou saltear: o espessamento pode ser conseguido pela redução, com o roux, ou com slurries de amido puro. Entretanto, independentemente da abordagem, o objetivo é o mesmo – fazer um molho escuro básico que seja saboroso e suficiente para ser servido como está, mas que também possa ser usado como fundo para outros molhos.

O sucesso definitivo do molho escuro depende diretamente do fundo de base, em geral fundo escuro de vitelo (p. 277). O fundo deve ser de excelente qualidade, com sabor e aroma suculentos e bem equilibrados, e sem quaisquer notas fortes de mirepoix, ervas ou especiarias que sufocuem o sabor do molho pronto.

Os ossos e as aparas – cortados em pedaços pequenos para que a extração seja mais rápida – adicionados ao molho melhoram o sabor do fundo base. O mirepoix, cortado em cubos grandes, também pode ser acrescentado ao molho base. Se o fundo for extremamente saboroso, pode não ser necessário acrescentar ossos, aparas e mirepoix. Aparas de cogumelos, ervas aromáticas, alho ou chalotas também podem ser adicionadas ao molho enquanto este cozinha, desenvolvendo o sabor.

O roux (p. 260) é uma opção de espessante e pode ser preparado com antecedência, ou enquanto se prepara o molho. O espessante de escolha para o jus lié é a araruta, embora possa ser usado outro amido puro, como o de batata ou de milho. A araruta é preferível porque o resultado final é um molho translúcido, brilhante.

Em geral, o jus lié é preparado em uma panela mais larga do que alta. É este o modo mais eficaz de extrair sabores, completa e rapidamente, para o molho pronto. Você também vai precisar de uma colher grande, uma concha ou escomadeira para tirar a espuma do molho em desenvolvimento, colheres medidoras, peneiras finas e recipientes para colocar o molho pronto. Há necessidade de recipientes adicionais tanto para esfriar como para armazenar o molho.

» receita básica

Molho escuro (3,84 l)

1,81 kg de ossos e aparas (adicionais)

454 g de mirepoix padrão, em cubos grandes (p. 257)

Óleo para dourar os ossos, as aparas e o mirepoix

142 g e 170 g de extrato ou purê de tomate

4,8 l de fundo escuro de vitelo (p. 277)

1 sachet d'épices padrão ou bouquet garni padrão (p. 255)

510 g de roux marrom (p. 260)

Jus lié (3,84 l)

907 g de aparas de vitelo

454 g de mirepoix padrão (p. 257)

57 g de extrato de tomate

4,8 l de fundo escuro de vitelo (p. 277)

85 g e 113 g de amido de milho ou araruta

Fundo escuro ou água (fries) suficiente para dar à mistura uma consistência de creme de leite fresco.

método rápido »

Molho escuro

1. Doure os ossos, as aparas e o mirepoix.
2. Acrescente o extrato de tomate e salteie até a pinço.
3. Incorpore o fundo.
4. Cozinhe em fogo brando por 2 ½ a 3 horas; escume se preciso. Acrescente o sachet d'épices ou o bouquet garni na última hora de cozimento.
5. Misture o roux e cozinhe por 30 minutos.
6. Escorra e use ou esfrie e guarde na geladeira.

Jus lié

1. Doure as aparas, o mirepoix e o extrato de tomate.
2. Acrescente o líquido e leve para ferver.
3. Reduza o fogo e cozinhe suavemente; escume se necessário.
4. Coloque o agente espessante.
5. Coe.
6. Finalize, guarneça e use.

dicas do especialista «

Para melhorar o sabor: É possível adicionar os seguintes ingredientes à medida que o molho se desenvolve:

OSSOS E APARAS / MIREPOIX EM PEDAÇOS PEQUENOS / APARAS DE COGUMELOS, EM PEDAÇOS GRANDES / ERVAS AROMÁTICAS / ALHO / CHALOTAS.

Para engrossar o molho: A textura e, em certa medida, a cor de um molho escuro dependem do tipo de espessante utilizado. Qualquer uma das opções a seguir pode ser empregada, de acordo com o resultado que se deseja atingir:

ROUX / PURÊ DE MIREPOIX / REDUÇÃO (DEMI-GLACE) / AMIDO OU FÉCULA (ARARUTA, BATATA OU MILHO)

Finalização: É possível adicionar alguns ingredientes ao molho quente depois de concluído o cozimento:

REDUÇÕES DE VINHO AO DEGLAÇAR, OU QUE COZINHOU SUAVEMENTE COM AROMÁTICOS / VINHOS FORTIFICADOS, COMO PORTO, MADEIRA OU SHERRY / MANTEIGA GELADA OU À TEMPERATURA AMBIENTE

Guarnição: Ingredientes pré-cozidos com alto teor de umidade podem ser adicionados antes do momento de servir:

COGUMELOS / CHALOTAS / TOMATES



1. Doure as aparas e/ou os ossos e o mirepoix. Geralmente, o sabor do fundo base é fortificado com ossos com carne bem dourados, aparas de carne magra e mirepoix, ou uma base comercial. Dourar esses ingredientes enriquece o molho pronto e ajuda a reforçar sua cor. Doure-os assando em um pouco de óleo, no forno quente (218 °C a 232 °C), ou em fogo de médio a alto no topo do fogão, na mesma panela que será usada para ferver o molho suavemente. Deixe que os ossos, aparas e mirepoix ganhem uma profunda cor dourado-amarronzada e que o extrato de tomate “cozilehe” (pince) até ganhar uma cor de ferrugem para reduzir a doçura, a acidez e o amargor excessivos. Isso também estimula o desenvolvimento do sabor e o aroma do molho. Quando dourar o mirepoix no forno, acrescente o extrato de tomate aos vegetais. Se dourar o mirepoix na parte superior do fogão, junte o extrato quando os vegetais estiverem quase dourados. Tenha cuidado para não deixar que o extrato de tomate se queime, pois ele cozinha muito rapidamente no topo do fogão. Deglace a panela e adicione o líquido obtido ao molho.

Acrescente o fundo escuro aos ossos e/ou às aparas e ao mirepoix e cozinhe suavemente por 2 a 4 horas, recolhendo a espuma conforme necessário durante todo o tempo de cozimento. (Ver fotografia na p. 272.) Deixe que o molho base cozinhe em fogo brando por tempo suficiente para que se desenvolva o sabor mais suculento possível. Escume a superfície com frequência, enquanto o molho cozinha. Puxar a panela para fora do centro do queimador faz as impurezas se juntarem em um só lado dela, onde é mais fácil retirá-las.

2. Adicione um sachet ou outros aromáticos à medida que o sabor se desenvolve. Ferver suavemente desenvolve o sabor de duas maneiras: extraindo o sabor dos ossos, aparas e mirepoix, e reduzindo o volume de líquido, concentrando o sabor. Prove o molho base com frequência, à medida que ele se desenvolve, e ajuste o tempero conforme necessário, acrescentando aromáticos ou temperos. Retire do fogo assim que obtiver o sabor desejado, 3 a 5 horas.

Opcional: junte um roux preparado agora e cozinhe em fogo brando suavemente por mais 3 minutos, se desejar, para preparar um molho espagnole. Para jus lié, adicione um slurry de amido puro, antes ou depois de coar, e cozinhe suavemente até que engrosse, por 2 a 3 minutos.



3. Coe o molho usando peneira fina ou musselina dobrada. Agora o molho está pronto para o serviço, ou pode ser rapidamente resfriado e armazenado. A textura e, até certo ponto, a cor do molho escuro dependem do tipo de espessante usado. O molho escuro engrossado com roux (espagnole) é opaco, com corpo grosso. O molho espessado com mirepoix em purê também é grosso e opaco, mas tem uma textura ligeiramente mais áspera, mais rústica. O molho engrossado com roux e redução (demi-glace) é translúcido e muito brilhante, com corpo visível, embora nunca deva ser grudento na boca. O molho engrossado com amido puro (jus lié), como se vê na fotografia ao lado, é mais claro do que os outros e tem textura e cor mais leves. No entanto, ele não pode ser resfriado e reaquecido como um molho espessado com roux porque o amido vai perder seu potencial espessante. Finalize como desejar e mantenha a 74 °C para servir.

Se a base do molho tiver sido resfriada, coloque-a para cozinhar em fogo brando e faça os ajustes de sabor e consistência necessários. Se o molho precisar de consistência adicional, reduza-o cozinhando em fogo médio até chegar à consistência desejada (nappé) ou adicione amido. Se o molho já tiver sido espessado com roux ou por redução, não será preciso adicionar nenhum agente espessante.

Os molhos escuros, quando destampados, algumas vezes formam uma pele na superfície. Para evitar isso, use uma tampa justa para o banho-maria ou um pedaço de papel-manteiga ou filme plástico cortado de modo a ajustar-se diretamente à superfície do molho.

4. Um molho escuro de excelente qualidade tem sabor suculento, completo. Dourar os ossos, aparas e/ou mirepoix inicialmente confere ao molho pronto um aroma agradável de assado ou caramelo, discernível de imediato quando o molho é aquecido, e um sabor predominante de carne ou vegetais assados. O mirepoix, tomates e aromáticos não devem sufocar o sabor principal. Também não deve haver sabores amargos ou de queimado.

Os bons molhos escuros têm cor marrom-escura, sem nenhuma mancha, como se vê acima. A cor é afetada pela cor do fundo de base, pela quantidade de extrato ou purê de tomate usado (se colocar demais, o molho tenderá ao vermelho), pela caramelização das aparas e mirepoix, por se escurecer corretamente, pelo tempo em que ficou fervendo suavemente (fator de redução), assim como por quaisquer ingredientes para terminar ou guarnecer.



Exemplos de derivados do molho escuro

NOME	ADIÇÕES DE SABOR E FINALIZAÇÃO	HABITUALMENTE SERVIDO COM
BIGARADE	Açúcar caramelizado diluído com vinagre e sucos de laranja e limão; termine com zestes de laranja e limão, cortados em julienne e branqueados.	Aves de caça, pato.
BORDELAISE	Vinho tinto, chalotas, grãos de pimenta-do-reino, tomilho e folha de louro; termine com suco de limão, glâce de carne e tutano pochés em cubos ou fatias.	Carnes vermelhas grelhadas, peixes (na culinária contemporânea).
BOURGUIGNONNE	Vinho tinto, chalotas, tomilho, salsa, folha de louro e cogumelos; termine com manteiga integral e uma pitada de pimenta-de-caiena.	Ovos ou carne.
BRETONNE	Cebolas, manteiga, vinho branco, tomates, alho; termine com um pouco de salsa, picada grosseiramente.	Vagens à la Bretonne.
CHARCUTIÈRE	Molho Robert terminado com cornichons em julienne.	Porco defumado.
CHASSEUR	Cogumelos, chalotas, vinho branco, brandy, tomates; termine com manteiga e ervas aromáticas (estragão, cerefólio e/ou salsa).	Carne e carne de caça de pelo.
CHERRY	Vinho do Porto, especiarias para patê, suco e zestes de laranja, geleia de groselha vermelha e cerejas.	Pato ou veado.
CHEVREUIL	Molho poivrade com bacon no mirepoix; cozinhe em fogo brando e tire a espuma enquanto adiciona um pouco de vinho tinto; escorra e termine com uma pitada de açúcar e pimenta-de-caiena; use aparas de carne de caça em lugar de bacon para aves de caça.	Carne e caça de penas ou pelos.
DIANE	Mirepoix, aparas de carne de caça, louro, tomilho, salsa, vinho branco, grãos de pimenta-do-reino; termine com manteiga, creme chontilly, pequenos pedaços de trufa e clara de ovos cozida.	Caça de penas ou pelos.
FINANCIÈRE	Vinho Madeira e essência de trufas.	Carne.

NOME	ADIÇÕES DE SABOR E FINALIZAÇÃO	HABITUALMENTE SERVIDO COM
GENEVOISE/GÉNOISE	Mirepoix, aparas de salmão, vinho tinto; termine com essência de anchovas e manteiga.	Salmão e truta.
GRATIN	Vinho branco, peixe, chalotas e salsa.	Linguado ou outro peixe branco.
ITALIENNE	Tomates e presunto; termine com estragão, cerefólio e salsa; quando o preparar para peixe, omita o presunto.	Aves ou peixe.
MATELOTE	Vinho tinto, cogumelos, peixe, salsa e pimenta-de-caiena.	Engula.
COGUMELOS	Cogumelos e manteiga.	Carne, vitelo, aves.
POIVRADE	Mirepoix, aparas de caça, louro, tomilho, salsa, vinho branco, grãos de pimenta-do-reino; termine com manteiga.	Caça de pelo.
RÉGENCE	Vinho tinto, mirepoix, manteiga e trufas.	Fígado e rins saltados.
ROBERT	Cebolas, manteiga, vinho branco; termine com uma pitada de açúcar e mostarda seca inglesa, diluída.	Porco grelhado.
ZINGARA	Chalotas, farinha de rosca, manteiga; termine com salsa e suco de limão.	Vitelo ou aves.

A família do molho branco inclui os clássicos molhos velouté e béchamel, ambos produzidos engrossando um líquido com roux. Um velouté clássico, que em francês significa "aveludado, macio e suave ao paladar", é preparado temperando um fundo claro (vitelo, frango ou peixe) com condimentos e engrossando-o com um roux amarelo. No tempo de Escoffier, o molho béchamel era feito adicionando-se creme de leite a um molho velouté relativamente grosso. Hoje, é feito engrossando o leite (algumas vezes aromatizado, para maior sabor) com um roux branco.

molho branco

Depois que o fundo (de vitelo, frango, peixe ou vegetais) ou o leite usado para fazer molhos brancos começar a ferver suavemente, pode-se, caso se deseje, introduzir aromáticos e sabores para produzir um gosto e/ou cor especial no molho pronto. O roux amarelo é o espessante tradicional para veloutés; para um béchamel, podem-se usar o roux amarelo ou o branco (quanto mais escuro o roux, mais dourado o molho ficará). A quantidade de roux (p. 260) determina a espessura do molho branco.

Algumas vezes, acrescenta-se também mais mirepoix, aparas de cogumelo ou membros da família da cebola, para reforçar o sabor do molho ou para criar um perfil específico de sabor. Corte-os em pequenos cubos ou em fatias bem finas para que o ingrediente solte o sabor rapidamente.

Os molhos brancos se queimam com facilidade e podem ficar acinzentados se preparados numa panela de alumínio. Escolha uma panela pesada de outro material, com o fundo perfeitamente plano, para obter os melhores resultados. Cozinhe em fogo brando os molhos brancos em um flat top, em fogo muito baixo, ou use um difusor de calor, se houver algum à mão.

O líquido usado para preparar um molho branco varia de acordo com sua finalidade e se ele será um velouté ou um béchamel. Os líquidos usados para fazer um molho velouté incluem fundo claro de vitelo, fundo de frango, fundo de peixe ou fundo de vegetais. O líquido usado para fazer o béchamel geralmente é o leite.

» receita básica

Molho branco (3,84 l)

Aromáticos (como mirepoix branco, cebolas picadas em fatias finas, cebola piquée, aparas de cogumelos ou aparas de carne), a gosto

Manteiga ou óleo, a gosto
4,8 l de líquido aromático (fundo branco para velouté, leite para béchamel)

454 g de roux branco ou amarelo (p. 260)

1 sachet d'épices padrão ou bouquet garni padrão (p. 255)

Temperos, a gosto

método rápido »

1. Sue os aromáticos, se necessário. Faça ou finalize o roux.
2. Misture o líquido e o roux.
3. Ferva.
4. Abaix o fogo.
5. Escume e mexa com frequência.
6. Cozinhe em fogo brando. Tempere a gosto.
7. Coe.
8. Finalize, guarneça e use ou resfrie e guarde na geladeira.

dicas do especialista «

Podem ser acrescentados temperos adicionais, dependendo do sabor desejado e da suculência do fundo. O mirepoix e as aparas de cogumelos ou cebolas podem ser acrescentados no começo do cozimento, enquanto os aromáticos como sachet devem ser incluídos nas últimas 30 minutos de cozimento. Ao acrescentar queijo, ele deve ser ralado e misturado depois que o molho tiver sido engrossado e cozido em fogo brando antes da coagem.

TEMPEROS ADICIONAIS

1 SACHET D'ÉPICES OU BOUQUET GARNI / EXTRATO DE TOMATE (PINÇAGE) / QUEIJO RALADO

Usar diferentes quantidades de roux gera diferentes consistências do molho; depende do uso que se quer dar a ele. As quantidades a seguir têm como base 3,84 l de líquido.

Para uma consistência leve, para sopas, junte 284 g a 340 g de roux amarelo ou branco.

Para uma consistência média, para a maioria dos molhos, junte 340 g a 397 g de roux.

Para uma consistência pesada, como para liga de croquetes, rechãos ou massas assadas, use de 510 g a 567 g.

Um béchamel grosso deve ser coado com musselina (método de torcer), pois é muito espesso para passar pelos vãos de uma peneira fina.



1. Faça os aromáticos suarem em gordura. Qualquer apara de carne aí incluída deve ser cozida suavemente com eles. Há muitos métodos de incorporar o roux no molho branco. O primeiro é acrescentar farinha à gordura e aromáticos na panela e cozinhar, mexendo frequentemente. O roux é, então, cozido na panela, como parte do preparo do molho. Adicione mais óleo ou manteiga, conforme necessário, para produzir um roux de consistência adequada. Deixe o roux cozinhar por 4 a 5 minutos ou até adquirir uma cor dourado-clara (como na fotografia ao lado).

O outro método é adicionar um roux já pronto aos aromáticos amaciados. Um terceiro método é adicionar o líquido aos aromáticos e deixá-lo ferver suavemente; mais tarde, o roux já pronto é batido no líquido fervente. Em qualquer caso, quando for acrescentado ao fundo quente, o roux também deve estar quente.

Adicione, gradualmente, o líquido ao roux. Muitos chefs acrescentam fundo ou leite, frios ou à temperatura ambiente. Outros preferem que o líquido cozinhe em fogo brando em separado, o que lhes permite ajustar os temperos com sal, pimenta-do-reino ou outros ingredientes aromáticos. Se o líquido for preaquecido, deve ser retirado da fonte de calor, de modo que sua temperatura caia ligeiramente, tornando-o mais frio do que o roux quente. Adicione o líquido em estágios, batendo até que fique bem homogêneo entre um acréscimo e outro.

2. Adicione o tempero, o sachet ou outros aromáticos e cozinhe em fogo brando por 30 minutos, mexendo com frequência e provando durante todo o tempo de cozimento. Com fundos muito suculentos pode não ser necessário acrescentar outros aromáticos. Se desejar, coloque-os no líquido quando este estiver preaquecendo, ou junte um sachet ou bouquet garni assim que o molho voltar a ferver suavemente. Um tempo de fervura de, pelo menos, 30 minutos é longo o suficiente para eliminar qualquer sabor cru proveniente do roux. Usando uma colher de pau, mexa o molho ocasionalmente, enquanto este ferve. Certifique-se de que a colher raspe o fundo e os lados da panela, para evitar que o molho se queime. Isso é mais preocupante no caso do béchamel do que no do velouté, porque os sólidos do leite tendem a grudar.

Prove o molho com frequência durante seu desenvolvimento, ajustando os temperos conforme necessário. Para verificar a textura, coloque um pouquinho do molho na língua e comprima-o contra o céu da boca. Se o molho estiver cozido adequadamente, não haverá qualquer sensação pegajosa ou arenosa.

3. Coe o molho. À medida que o molho ferve, é quase inevitável que se forme uma pele grossa na superfície, assim como uma camada pesada, pegajosa, no fundo e nos lados da panela. Coando-se o molho, quaisquer grumos podem ser removidos e consegue-se uma textura bem homogênea. Agora o molho está pronto para ser usado, ou então pode ser resfriado e armazenado para uso posterior. Termine como desejar e mantenha o molho a 74 °C para o serviço.

Devolva-o ao fogo muito baixo até ferver, mexendo frequentemente. Faça os ajustes necessários à consistência e adicione os ingredientes de acabamento. Para os derivados de molhos brancos, o molho base pode ser aromatizado com uma redução ou essência, e depois guardado. Os molhos brancos também são, muitas vezes, terminados com creme de leite.

Caso fiquem destampados, os molhos brancos podem formar uma pele na superfície. Para evitar isso, use uma tampa justa no banho-maria, ou coloque um pedaço de papel-manteiga ou filme plástico recortado que se encaixe diretamente sobre a superfície do molho. Um molho branco excelente satisfaz vários critérios. O sabor reflete o líquido usado na preparação. O molho deve ser translúcido, com brilho definido. O molho branco bom é perfeitamente homogêneo, encorpado e sem grãos. É grosso o bastante para cobrir a parte inferior de uma colher e, ainda assim, fácil de despejar com a concha.



método detalhado »



Exemplos de derivados do molho velouté

NOME	ADIÇÃO DE SABOR E FINALIZAÇÃO	HABITUALMENTE SERVIDO COM
ALBUFERA	Molho suprême, molho de carne e manteiga de pimentão.	Aves pochées e braseadas.
ALLEMANDE/ PARISIENNE	Cogumelos, gemas, limão.	Aves.
AMÉRICAIN	Anchovas, aparas de peixe e manteiga.	Peixe.
AUORE	Purê de tomate.	Ovos, carnes brancas e aves.
AUORE MAIGRE	Aparas de peixe e manteiga.	Peixe.
AUX CREVETTES	Aparas de peixe, creme de leite, cascas de camarão e manteiga.	Peixe e alguns pratos de ovos.
BERCY	Chalotas, vinho branco, aparas de peixe, manteiga e salsa picada.	Peixe.
BONNEFOY	Bordelaise branco com vinho branco e velouté, em lugar de espagnole; termine com estragão.	Peixe grelhado e carnes brancas.
BRETONNE	Aparas de peixe, creme de leite, alho-poró, salsa, cebolas e cogumelos.	Peixe.
CHIVRY	Vinho branco, cerefólio, salsa, estragão, chalotas, cebolinha francesas e salada de pimentela fresca e nova.	Aves pochées e fervidas.
DIPLOMATE	Aparas de peixe, manteiga, lagosta e trufas.	Peixes grandes inteiros.
NORMANDE	Aparas de peixe, cogumelos, mexilhões, suco de limão, gemas, para um amplo leque de aplicações em outros pratos de peixe.	Sole normande; também usado como base.
SUPRÊME	Cogumelos, creme de leite e manteiga.	Aves.
VÉRON	Molho normande, molho tyrolienne, molho de carne e essência de anchovas.	Peixe.
VILLEROY	Cogumelos, gemas, limão, presunto e trufas.	Usado para cobrir itens a serem empanados.
VIN BLANC	Aparas de peixe, gemas e manteiga.	Peixe.

Exemplos de derivados do molho béchamel

NOME	ADIÇÃO DE SABOR E FINALIZAÇÃO	HABITUALMENTE SERVIDO COM
BOHÉMIENNE	Estragão, servido frio.	Peixe frio, salmão poché.
CARDINAL	Trufas e lagosta.	Peixe, trufas e lagosta.
ÉCOSSAISE	Ovos.	Ovos.
HOMARD À L'ANGLAISE	Essência de anchovas; guarnecido com cubos de lagosta e pimenta-de-caiena.	Peixe.
HUITRES	Ostras; guarnecido com ostras pochées em fatias	Peixe poché.
MORNAY	Gruyère e parmesão; termine com manteiga.	Peixe poché.
MOLHO À L'ANGLAISE	Ovos e noz-moscada.	Molho para sobremesas.

MOLHOS DE TOMATE DOS MAIS DIVERSENTES TIPOS APARECEM NAS CULINÁRIAS DE TODO O MUNDO, DOS TEMPEROS SIMPLES E FRESCOS AOS MAIS COMPLEXOS E ALTAMENTE TEMPERADOS. MOLHO DE TOMATE É UMA EXPRESSÃO GENÉRICA USADA PARA DESCREVER QUALQUER MOLHO CUJA BASE PRINCIPAL SEJAM TOMATES. PODEM SER FEITOS DE MUITAS MANEIRAS: CRUS OU COZIDOS EM QUALQUER QUANTIDADE DE TEMPO, DE DEZ MINUTOS A MUITAS HORAS. EM ALGUMAS VERSÕES, O AZEITE DE OLIVA É A ÚNICA GORDURA UTILIZADA. EM OUTRAS, É NECESSÁRIO PORCO OU BACON SALGADO DERRETIDO. ALGUMAS RECEITAS PEDEM OSSOS ASSADOS DE VITELLO OU PORCO; OUTRAS O PREPARAM EXCLUSIVAMENTE COM TOMATES E OS VEGETAIS DESEJADOS. ALGUNS MOLHOS DE TOMATE SÃO TRANSFORMADOS EM PURÊ ATÉ FICAREM HOMOGÊNEOS, ENQUANTO OUTROS APRESENTAM GRUMOS. O MOLHO DE TOMATE DE ESCOFFIER UTILIZAVA O ROUX COMO ESPESANTE.

molho de tomate

O bom molho de tomate pode ser feito de tomates frescos ou enlatados. Quando os tomates frescos estão no auge da estação, é uma boa ideia utilizar apenas estes. Em outras épocas do ano, os tomates enlatados de boa qualidade são uma escolha melhor. Os tomates do tipo italiano são, em geral, preferidos para molhos de tomate, por terem uma alta proporção de polpa em relação à pele e às sementes. Podem-se retirar a pele e as sementes dos tomates frescos para fazer o molho, ou simplesmente lavá-los, retirar a parte central e dividi-los em quatro ou picá-los. Os tomates enlatados vêm inteiros sem pele ou em purê, ou em uma combinação dessas duas alternativas. Algumas vezes, também se adiciona ao molho o extrato de tomate.

Há inúmeras escolhas de ingredientes para aromatização adicional. Algumas receitas pedem um mirepoix padrão como componente vegetal aromático, enquanto outras se apoiam simplesmente em alho e cebolas.

Escolha uma panela pesada feita de materiais não reativos, como aço inoxidável ou alumínio anodizado, porque os tomates têm alto conteúdo ácido. Em razão do alto conteúdo de açúcar de alguns tipos de tomates, será necessário usar um fogo uniforme, sem pontos mais quentes, de modo que o molho não queime. Use um passador de legumes para transformar o molho em purê. Para uma textura bem homogênea, você pode preferir um liquidificador, um mixer ou um processador de alimentos.

Um bom molho de tomate é opaco e ligeiramente áspero, com sabor concentrado de tomates e sem qualquer traço de amargor, excesso de acidez ou doçura. Os ingredientes selecionados para dar sabor ao molho devem apenas sustentá-lo, de modo sutil. Os molhos de tomate devem escorrer facilmente. O da direita não foi feito em purê, ao passo que o da esquerda foi passado pela malha fina de um passador de legumes.



» receita básica

Molho de tomate (3,84 l)

60 ml de óleo ou outra gordura para cozinhar

340 g de cebola picada

2 colheres (sopa) / 18 g de alho picado

4,54 kg a 5,44 kg de tomate fresco ou 4,8 l de tomate enlatado com o líquido

Ingredientes ou preparações adicionais (dependendo da receita ou do que se pretende fazer do molho): purê de tomate e/ou extrato de tomate, cenouras

ou mirepoix, ervas aromáticas frescas ou desidratadas, carnes defumadas, fundos, espessantes (roux ou slurry de amido)

Sal a gosto

Pimenta-do-reino preta moída, a gosto

método rápido »

1. Sue a cebola e o alho.
2. Junte os demais ingredientes e cozinhe em fogo brando.
3. Mexa com frequência.
4. Cozinhe em fogo brando.
5. Faça um purê, se desejar.
6. Finalize, guarneça e use ou resfrie e guarde na geladeira.

dicas do especialista «

Para desenvolver diferentes sabores, acrescente quaisquer dos ingredientes seguintes no momento adequado. Alguns são adicionados no início do processo de cozimento, ao passo que outros são adicionados perto do fim, de modo a reter seu sabor e frescor individuais. Cebolas e outros aromáticos acrescentados no começo do cozimento podem ser salteados até dourarem ligeiramente – em vez de ficarem apenas macios –, para se obter um sabor mais intenso.

ERVAS AROMÁTICAS FRESCAS E/OU SECAS / CARNES DEFUMADAS / OSSO DE PRESUNTO DEFUMADO OU OSSO DE PORCO / PURÊ OU EXTRATO DE TOMATE / CEBOLAS E CENOURAS, PICADAS E SUADAS / FUNDO

No momento apropriado, um molho de tomate pode ser espessado com qualquer dos seguintes ingredientes:

ROUX / SLURRIES DE AMIDO PURO

O tipo de tomate usado também influencia no produto final. Quaisquer dos seguintes ingredientes podem ser usados, alguns sozinhos, outros combinados:

TOMATES FRESCOS / TOMATES ENLATADOS – INTEIROS, DESCASCADOS, EM PURÊ OU PICADOS / EXTRATO DE TOMATE

Dependendo da consistência final desejada, o molho pode ser feito em purê.

1. Antes de adicionar os tomates, cozinhe as cebolas até ficarem macias e da cor desejada. Faça suar ou salteie os vegetais aromáticos suavemente para que liberem seu sabor na gordura, o que ajuda a permeá-lo no molho. O modo como os vegetais são cozidos influencia o sabor do molho pronto: os vegetais, em geral, são suados em gordura até ficarem macios, mas, para um sabor assado mais complexo, eles podem ser salteados até ficarem ligeiramente dourados.

2. Adicione os tomates e os outros ingredientes e cozinhe em fogo brando até que o sabor se desenvolva completamente. Mexa com frequência, escumando e provando durante todo o tempo do cozimento. Se desejar, acrescente ervas aromáticas frescas pouco antes de o molho ficar pronto. (Ao lado, o acréscimo de uma chiffonade de manjeriço fresco.)

O tempo de cozimento varia, dependendo dos ingredientes, mas, em geral, quanto menor for o tempo de cozimento, melhor para qualquer molho com base em frutos ou vegetais. Tempos de cozimento muito longos diminuem o frescor dos sabores. A maior parte dos molhos de tomate deve ser cozida por tempo suficiente para que os sabores se combinem. Se o molho de tomate que não vai ser batido no liquidificador ficar muito aguado, coe e reduza o excesso de líquido separadamente, para evitar cozinhar demais.

Mexa o molho de tomate com frequência durante toda a preparação e, ocasionalmente, verifique o sabor. Caso se torne necessário corrigir um sabor áspero ou amargo, refogue uma quantidade pequena de cebolas e cenouras picadas e acrescente-as ao molho. Se o sabor estiver fraco, adicione um pouco de purê ou extrato de tomate reduzido. Daqui para frente pode ser corrigido pelo acréscimo de fundo, água ou mais tomates.

Se desejar, faça do molho um purê. Caso use um liquidificador, um pouco de óleo adicionado enquanto bate emulsifica o molho, criando uma consistência mais leve, contudo mais grossa.

Verifique o equilíbrio e o tempero do molho e faça os ajustes necessários ao sabor e à consistência adicionando sal, pimenta-do-reino, ervas aromáticas frescas ou outros ingredientes, como pede a receita. A essa altura, o molho está pronto para ser servido, pode ser terminado para o serviço conforme desejado (ver receitas) ou então ser resfriado e armazenado.

COMO A MAIOR PARTE DO MOLHO HOLLANDAISE É MANTEIGA, SEU SUCESSO OU FRACASSO DEPENDE NÃO SÓ DA PERÍCIA AO COMBINAR GEMAS, ÁGUA, ÁCIDO E MANTEIGA PARA DIZER UM PRODUTO HOMOGÊNEO E SUCULENTO, MAS TAMBÉM DA PRÓPRIA QUALIDADE DA MANTEIGA. O MOLHO HOLLANDAISE É PREPARADO EMULSIFICANDO-SE MANTEIGA DERRETIDA OU CLARIFICADA E ÁGUA (NA FORMA DE UMA REDUÇÃO ÁCIDA E/OU SUCO DE LIMÃO) COM GEMAS DE OVO PARCIALMENTE COZIDAS.

molho hollandaise

Vários molhos quentes de emulsificação de ovos, como este grupo de molhos e às vezes chamado, podem ser preparados variando os ingredientes na redução ou acrescentando outros, como o estragão, para terminar e guarnecer. O grupo inclui o molho béarnaise, o choron e o mousseline. O hollandaise também pode ser combinado com creme chantilly e/ou velouté para preparar um *glace*, que é usado para cobrir um prato que, depois, é ligeiramente dourado na salamandra ou na grelha, pouco antes do serviço.

Pode-se usar, no molho hollandaise, manteiga integral clarificada. Alguns chefs gostam de manteiga integral derretida por causa do sabor suculento e cremoso que ela comunica ao molho, que é o melhor para a maior parte de pratos de carne, peixe, vegetais e ovos. Outros preferem manteiga clarificada, para um molho mais estável e consistente, o que é uma vantagem especial, se o molho for usado em um *glace*. Qualquer que seja a abordagem, a manteiga deve estar bem quente (cerca de 63 °C), mas não quente demais, para que o molho se combine com sucesso.

Em geral, a proporção de ovo para manteiga é uma gema de ovo para cada 57 g a 85 g de manteiga. À medida que o volume de molho aumenta, a quantidade de manteiga que pode ser emulsificada com uma gema também aumenta. Por exemplo, um molho hollandaise feito com 20 gemas pode, geralmente, assimilar mais que 85 g de manteiga por gema. Se desejar, pode usar gemas de ovo pasteurizadas neste molho. Entretanto, o método que aqui demonstramos cozinha as gemas o suficiente para eliminar a bactéria salmonela, uma grande preocupação em relação aos ovos.

Inclui-se no hollandaise um ingrediente ácido tanto pelo sabor quanto pelo efeito que tem sobre a proteína das gemas. O ingrediente ácido, que pode ser uma redução de vinagre ou suco de limão, também fornece a água necessária para formar a emulsão. A escolha do uso de uma redução ou do suco de limão é determinada pelo sabor que se deseja obter no molho pronto. A redução comunicará ao molho um sabor mais complexo, particularmente se o suco de limão também for usado como tempero final.



Um dos segredos para fazer um molho hollandaise com sucesso é deixar toda a mise en place pronta. Esse molho, diferentemente de muitos outros, é feito em uma única etapa.

método detalhado

» receita básica

Molho holandaise (600 ml)

60 ml de redução feita de vinho branco ou vinagre de sidra, chalotas picadas e grãos de pimenta-do-reino preta

60 ml de água para refrescar e resfriar a redução

4 gemas de ovos ou quantidade equivalente de gemas pasteurizadas (99 g)

360 ml de manteiga integral derretida ou clarificada

Suco de limão-siciliano, a gosto

Sal, a gosto

Molho de pimenta ou pimenta-de-caiena, a gosto

método rápido »

1. Faça a redução.
2. Junte as gemas e misture.
3. Coloque a tigela sobre água quase fervente.
4. Bata.
5. Acrescente manteiga morna gradualmente e bata.
6. Coe.
7. Ajuste os temperos e sirva ou guarde.

dicas do especialista «

Podem-se usar no *holandaise* manteiga integral derretida ou manteiga clarificada. A manteiga integral derretida fornece uma textura mais suculenta e cremosa, ao passo que a clarificada oferece um molho mais consistente e mais estável.

O ingrediente ácido pode ser variado, dependendo do sabor desejado, como:

REDUÇÃO DE VINAGRE / SUCO DE LIMÃO

Podem-se preparar vários molhos semelhantes de emulsão quente de ovos, variando os ingredientes da redução ou acrescentando outros, diferentes, para finalizar e guarnecer:

SUCO DE LIMÃO / PIMENTA-DE-CAIENA / ERVAS AROMÁTICAS BEM PICADAS / TOMATES EM CUBOS BEM PEQUENOS OU SUPRÊMES DE FRUTAS CÍTRICAS / GLACE DE VIANDA, PURÊ DE TOMATES, ESSÊNCIAS OU SUCOS

O *holandaise* também pode ser combinado com creme chantilly e/ou velouté para preparar um *glacé*.

1. **Faça a redução padrão** para o *holandaise*. Cozinhe vinho branco seco, vinagre de sidra, chalotas e grãos de pimenta-do-reino picados grosseiramente em fogo moderado, até que fique quase seco (0 sec). Esfrie e umedeça a redução com uma pequena quantidade de água, depois coe a redução em uma tigela de aço inoxidável.

2. **Acrescente as gemas** à redução e coloque a tigela sobre uma panela com água e cozinhe em fogo brando; bata até que tenha engrossado e esteja quente (63 °C). Certifique-se de que a água esteja fervendo lentamente, sem sinais visíveis de movimento na superfície, apenas muito vapor subindo. À medida que as gemas se aquecem, crescem em volume. Se parecer que as gemas estão ficando aquecidas demais e coagulando ligeiramente dos lados e no fundo da tigela, retire-as do fogo. Coloque a tigela em uma superfície fria e bata até que a mistura tenha resfriado um pouco. Depois, volte a colocar a tigela em água que esteja cozinhando lentamente.

Quando as gemas tiverem triplicado em volume, verta em fios na vasilha, bata deixando marcas e retire o recipiente do banho-maria. Não cozinhe as gemas demais, ou elas perderão a capacidade de emulsificar o molho.

« método detalhado





3. Estabilize a tigela colocando-a num pano de prato ou em uma panela forrada com um pano para que ela não escorregue. Acrescente a manteiga aos poucos em um fio fino, batendo constantemente, conforme ela se incorpora. O molho começará a engrossar à medida que se mistura mais manteiga. Se ficar grosso demais, junte um pouco de água ou suco de limão. Isso torna possível terminar adicionando a quantidade correta de manteiga sem tallar o molho.

Se o molho começar a tallar, acrescente uma pequena quantidade de água e bata até que o molho fique homogêneo novamente, antes de adicionar mais manteiga. Se isso não funcionar, cozinhe outra gema em banho-maria com a água fervendo suavemente, até que engrosse, conforme explicado, e depois bata, gradualmente, o hollandaise tallado na nova gema de ovo.

Acrescente temperos como suco de limão, sal, pimenta-do-reino e pimenta-de-caiena. O suco de limão torna o sabor e a textura do molho mais leves, mas não permita que ele domine. Acrescente o suficiente apenas para sublinhar o sabor. Se o molho estiver grosso demais, junte um pouco de água quente para ganhar a textura leve desejada.



4. Avalie a qualidade do molho pronto. A manteiga é o sabor e o aroma predominantes num bom molho hollandaise. As gemas contribuem, também, com grande parte do sabor. Os ingredientes da redução dão ao molho um gosto equilibrado, assim como o suco de limão e quaisquer temperos adicionais do acabamento. O hollandaise deve ter cor amarelo-limão, com textura homogênea e sedosa. (Uma textura granulosa indica que as gemas cozinham demais ou formaram grumos.) Deve estar lustroso e não parecer oleoso. A consistência deve ser leve e fácil de despejar.

Sirva imediatamente ou mantenha o molho a 63 °C ou perto disso, por não mais do que 2 horas. A maior parte das cozinhas tem um ou dois lugares que propiciam a temperatura perfeita para manter o hollandaise, geralmente acima do fogão ou fornos, ou perto (mas não diretamente abaixo) de lâmpadas de calor. Entretanto, manter o hollandaise apresenta um desafio pouco usual. O molho deve ficar abaixo de 66 °C para que as gemas não talhem, mas a essa temperatura o molho está pouco acima da zona de perigo para o crescimento de bactérias. O ácido da redução e/ou o suco de limão ajuda a afastar algumas bactérias, mas, como já informado, o molho nunca deve ser conservado por mais de 2 horas.

Exemplos de molhos derivados do hollandaise

NOME	ADIÇÕES DE SABOR E FINALIZAÇÃO	HABITUALMENTE SERVIDO COM
BAVAROISE	Manteiga de lagostim, creme chontilly e cubos de cauda de lagostim.	Peixe.
BÉARNAISE	Redução de estragão; guarnição com estragão e cerefolio frescos.	Carnes grelhadas.
CHORON	Béarnaise e tomate.	Carnes e aves grelhadas.
FOYOT/VALOIS	Béarnaise e glâce de viande.	Carnes grelhadas e miúdos.
MALTAISE	Laranjas vermelhas.	Aspargos.
MOUSSELINE	Creme de leite batido.	Peixe fervido, aspargos.
PALOISE	Redução de hortelã e hortelã fresca.	Carnes grelhadas.
ROYAL	Partes iguais de velouté, hollandaise e creme de leite batido.	Carnes brancas pochées e peixe cozido em pouco líquido.

COMO CONSERTAR E FINALIZAR UM MOLHO HOLLANDAISE

COMO CONSERTAR UM HOLLANDAISE

Se o hollandaise começar a desandar, tente adicionar uma pequena quantidade de água e bata até que o molho fique macio antes de adicionar mais manteiga. Se isso não funcionar, cozinhe outra gema e 1 colher (chá) de água sobre água quase fervente até engrossar e gradualmente bata o hollandaise “desandado” com a nova gema. Mas lembre-se de que um molho consertado assim não vai ter o mesmo volume de outro que não desandou. Além disso, ele não terá a mesma duração.

COMO FINALIZAR UM HOLLANDAISE

Ingredientes específicos podem ser adicionados para produzir um molho hollandaise derivado depois que ele tiver sido feito. Acrescente gradualmente glâce de viande,

purê de tomate, essências ou sucos, ou outros ingredientes semilíquidos ou líquidos para evitar que ele afine demais. Se tiver usado manteiga clarificada no preparo, guarde os sólidos do leite e use-os para ajustar a consistência do molho finalizado e adicionar sabores. Incluir ingredientes que influenciam o sabor pode significar que outros temperos precisam ser ajustados de novo.

Alguns molhos do estilo hollandaise são finalizados com ervas picadas. As ervas devem ser adequadamente higienizadas, secas e cortadas em pedaços uniformes ou em chiffonade com uma faca muito afiada para reter a cor e o sabor. Tomates em cubos bem pequenos ou supêrnes cítricos também podem ser adicionados a alguns molhos do estilo hollandaise; essas guarnições devem ser adequadamente cortadas e secas para que o excesso de umidade não comprometa a textura do molho.

TRADICIONALMENTE, O BEURRE BLANC É PREPARADO COMO PARTE DO PROCESSO DE COZIMENTO EM POUCO LÍQUIDO, USANDO A REDUÇÃO DO LÍQUIDO DE COZIMENTO (CUISSON). OUTRA PRÁTICA COMUM É PREPARAR A REDUÇÃO SEPARADAMENTE E FAZER O BEURRE BLANC EM QUANTIDADE MAIOR, DE MODO QUE POSSA SER USADO COMO MOLHO BASE, COM QUE SE PREPARAM MOLHOS DERIVADOS. COMO NO CASO DO MOLHO HOLANDAISE, OS DERIVADOS DO BEURRE BLANC SÃO PREPARADOS VARIANDO OS INGREDIENTES DA REDUÇÃO OU ALTERANDO OS INGREDIENTES DA GUARNIÇÃO. O BEURRE ROUGE, POR EXEMPLO, É FEITO REDUZINDO-O COM VINHO TINTO.

beurre blanc

A qualidade da manteiga é essencial para o sucesso do beurre blanc. A manteiga sem sal é melhor, porque a quantidade de sal pode ser alterada posteriormente. Verifique cuidadosamente a manteiga, que deve ter uma textura cremosa e aroma adocicado. Corte-a em cubos e mantenha-a gelada.

A redução padrão para o beurre blanc é feita com vinho branco seco e chalotas. (Quando preparado como parte de um prato cozido em pouco líquido, o líquido de cozimento passa a ser a redução usada no molho: ver p. 558.) Outros ingredientes usados frequentemente incluem vinagre ou suco de frutas cítricas; ervas aromáticas picadas, como estragão, manjerição, cebolinhas francesas ou cerefólio; pimenta-do-reino picada grosseiramente; e, algumas vezes, alho, gengibre, capim-limão, açafrão e outros ingredientes aromáticos.

Ocasionalmente acrescenta-se uma pequena quantidade de creme de leite integral reduzido para estabilizar a emulsão. Para usar creme de leite, reduza-o à metade, separadamente. Ferva o creme de leite suavemente, com cuidado, até que engrosse e ganhe uma rica cor amarelo-marfim. Quanto mais reduzido o creme, maior seu efeito estabilizador. Quanto mais estável o molho, mais durará durante o serviço. Entretanto, o sabor do creme vai sufocar o sabor fresco da manteiga.

Certifique-se de que a panela é de metal não reativo. As panelas feitas com dois metais, como cobre ou alumínio anodizado, revestidas com aço inoxidável, são excelentes escolhas para este molho.

Pode-se usar um batedor para incorporar a manteiga ao molho, mas muitos chefs preferem que isso ocorra rodopiando a panela sobre o queimador ou *flot top*. Coar é opcional, mas, se você preferir coar a redução ou o molho pronto, precisará de uma peneira. Depois de pronto, o molho pode ser mantido aquecido no recipiente usado para prepará-lo ou ser transferido para um recipiente limpo de banho-maria, de cerâmica, ou uma garrafa a vácuo com boca larga.

» receita básica

Beurre Blanc (960 ml)

Redução feita com 240 ml de vinho branco seco, 90 ml a 180 ml de vinagre, 60 ml de chalota picada e grãos de pimenta-do-reino preta

680 g de manteiga

180 ml a 240 ml de creme de leite fresco (36% a 40%) (opcional)

Sal, a gosto

Pimenta-do-reino branca moída, a gosto

Suco de limão-siciliano, a gosto

método rápido »

1. Faça a redução.
2. Acrescente e bata a manteiga e o creme de leite (caso opte por utilizá-lo).
3. Tempere.
4. Coe.
5. Ajuste o tempero, sirva ou aguarde.

dicas do especialista «

Para dar mais sabor, podem-se acrescentar ingredientes à redução:

VINAGRE / SUCOS DE FRUTAS CÍTRICAS / VINHO TINTO / ERVAS AROMÁTICAS PICADAS / GRÃOS DE PIMENTA-DO-REINO PRETA PICADOS GROSSEIRAMENTE / ALHO / GENGIBRE / CAPIM-LIMÃO / AÇAFRÃO

Ocasionalmente, adiciona-se uma pequena quantidade de creme de leite integral para se estabilizar o molho. Se usar creme de leite, reduza-o à metade, em separado. Quanto mais o creme for reduzido, maior seu efeito estabilizador.

Na preparação deste molho, coar é opcional, pois os ingredientes da redução podem ser deixados para textura e guarnição.



1. Prepare a redução inicial de vinho, vinagre, chalotas e grãos de pimenta-do-reino preta que confere ao molho boa parte de seu sabor. Podem ser adicionados outros aromáticos, como folhas de louro, conforme a receita. Combine os ingredientes da redução e diminua a temperatura rapidamente até obter uma consistência de xarope (ou sec). Se estiver preparando o molho como parte de um prato cozido em pouco líquido, simplesmente reduza o cuisson (ver p. 561).

Reduza a chama e incorpore a manteiga à redução, misturando-a com um batedor (conforme ilustração ao lado) ou movimentando a panela sem parar. A ação é semelhante à usada para terminar um molho com manteiga (monter ou beurre).

Se parecer que o molho está gorduroso, e não cremoso, ou se parecer que quer se separar, é porque ele ficou quente demais.

Nesse caso, retire imediatamente a panela do fogo e coloque-a sobre uma superfície fria. Continue a adicionar a manteiga pouco a pouco, batendo até que a mistura volte a ganhar a aparência cremosa apropriada. Depois, continue a incorporar o resto da manteiga em fogo baixo.

Se a manteiga levar tempo demais para se incorporar ao molho, aumente ligeiramente a chama.

2. Faça os ajustes finais ao sabor e à textura verificando o tempero e coando, se desejar. Alternativamente, os ingredientes da redução também podem ser deixados no molho para conferir-lhe textura e como guarnição. Se você não coou a redução antes, agora tem a opção de fazê-lo. Se assim decidir, trabalhe rapidamente para manter o molho quente. Sirva imediatamente ou mantenha o molho aquecido. Para preparar uma quantidade grande de beurre blanc e mantê-la durante todo o período de serviço, utilize as mesmas técnicas usadas para o hollandaise (ver p. 299). Contudo, como o molho pode se deteriorar com o correr do tempo, sua qualidade deve ser constantemente monitorada.

O sabor do beurre blanc é o da manteiga integral com toques picantes, provenientes da redução. Os ingredientes do acabamento ou da guarnição também influenciam o sabor. Um bom beurre blanc tem cor cremosa, embora as guarnições possam mudá-la. O molho deve ser brilhante e não pode ser encarpado. Se ficar fino demais, provavelmente não contém manteiga suficiente; se ficar grosso demais, contém manteiga ou creme demais. A textura deve ser espumosa, e o molho não deve deixar uma sensação gordurosa na boca.



método detalhado »

o papel dos molhos

A maior parte dos molhos tem mais do que uma função no prato. O molho que adiciona um sabor contrastante, por exemplo, também pode introduzir atrativos na textura e no visual. Geralmente, os molhos obtêm um ou mais dos objetivos que se seguem.

INTRODUZEM SABORES CONTRASTANTES OU COMPLEMENTARES

Os molhos classicamente acoplados a determinados alimentos ilustram esta função. O molho suprême é baseado na redução de velouté de frango com fundo de frango e terminado com creme. Tem cor marfim, um profundo sabor de frango e textura aveludada. Quando servido com frango, a cor e o sabor do molho complementam a carne delicada e ajudam a intensificar seu sabor. O creme do molho arredonda os sabores.

O molho chorcutière é feito com mostarda e cornichons. É pungente e saboroso. Quando servido com carne de porco, a pungência do molho introduz um sabor contrastante, cortando a gordura da carne e fornecendo um contraste agradável, mas não surpreendente, ao paladar. Salienta o sabor do porco, mas pode sufocar uma carne mais delicada, como a vitelo.

O molho que inclui um sabor complementar ao alimento sublinha seu sabor. O estragão aumenta a doçura suave das aves. Um molho picante de pimenta-verde destaca o rico sabor da carne, aprofundando e enriquecendo o paladar do prato como um todo.

Gostriques podem ser adicionados para dar sabor e complexidade a um molho finalizado; eles geralmente são feitos de partes iguais de açúcar e um líquido ácido e reduzidos à metade para uso em molhos, sopa e guisados. Podem ser adicionados tanto no começo como no fim do preparo. Se o gostrique for adicionado no começo do preparo, ao fazer a redução do molho, o açúcar apropriado para o prato é acrescentado depois que os aromáticos estiverem cozidos, e pode inclusive ser caramelizado, se for adequado, antes de o ácido ser incluído e reduzido quase a seco (ou sec). Depois disso, acrescenta-se o vinho (se usado), o fundo ou o demi-glace, todos reduzidos. Se o gostrique for adicionado no final do preparo como em um guisado, ele é preparado separadamente e adicionado a colheradas até que se perceba, pelo paladar, o equilíbrio de sabores. Um exemplo clássico de gostrique é o açúcar caramelizado que é deglaçado com suco de laranja e reduzido antes de ser adicionado ao demi-glace de pato do Conard o l'orange. Podem ser usados no gostrique os seguintes açúcares: açúcar granulado, açúcar mascavo, mel ou geleia de frutas vermelhas. Exemplos de líquidos ácidos: vinagres, verjuís e suco de frutas cítricas.

ACRESCENTAM UMIDADE OU SUCULÊNCIA

O molho pode acrescentar umidade a alimentos naturalmente magros (por exemplo, aves ou peixes) ou quando se usarem técnicas de cozimento que tendem a secar o alimento, como grelhar ou saltar. Em geral, os alimentos grelhados são servidos com um molho quente de manteiga emulsionada, como o béarnaise, com manteiga aromatizada, ou com molho de tomate picante, ou com chutney. O beurre blanc, muitas vezes, é servido com peixes brancos magros cozidos em pouco líquido, para acrescentar um pouco de suculência ao prato.

ACRESCENTAM INTERESSE VISUAL

O molho pode destacar a aparência de um prato conferindo-lhe brilho e realce. Cobrir levemente um medalhão de cordeiro saltado com um jus lié cria um acabamento brilhante, tornando todo o prato mais atraente para os olhos. Colocar um coulis de pimentão vermelho sob um filé de peixe-espada grelhado transmite ao prato um certo grau de excitação visual pela adição de um elemento colorido.

AJUSTAM A TEXTURA

Muitos molhos incluem uma guarnição que acrescenta textura ao prato pronto. Um molho terminado com tomates e cogumelos ressalta um frango *chasseur*, ao passo que um molho liso adiciona contraste à textura do *siri-mole frito*.

combinação dos molhos

Certas combinações clássicas perduram porque a composição é bem equilibrada em todas as áreas: sabor, textura e atração para os olhos. Ao escolher um molho adequado, ele deve ser:

- **APROPRIADO PARA O ESTILO DO SERVIÇO.** Num banquete, ou em qualquer situação em que grande quantidade de comida deve ser servida rapidamente e no auge do sabor, escolha um molho que possa ser preparado com antecedência e mantido, em grandes quantidades, à temperatura correta, sem que a qualidade seja afetada. Em uma cozinha à la carte, os molhos preparados à la minute são mais apropriados.
- **BEM COMBINADO COM A TÉCNICA DE COZÇÃO DO INGREDIENTE PRINCIPAL.** Combine uma técnica de cocção que faça gotejar gorduras saborosas (*fond*), tais como assados ou salteados, com um molho que utilize tais gorduras. Do mesmo modo, o *beurre blanc* é apropriado para alimentos que foram cozidos em pouco líquido, porque o líquido de cocção (*cuisson*) pode se tornar parte do molho.
- **APROPRIADO PARA O SABOR DO ALIMENTO COM QUE ESTÁ COMBINADO.** O linguado é complementado perfeitamente por um molho cremoso delicado. O mesmo molho seria sufocado pelo sabor de um atum grelhado. O carneiro tem seu próprio sabor forte, que pode enfrentar um molho aromatizado com alecrim. O mesmo molho sufocaria completamente um peixe delicado.

orientação para colocar molhos no prato

- **MANTENHA A TEMPERATURA CORRETA.** Verifique a temperatura do molho, do alimento que vai recebê-lo e do prato. Certifique-se de que os molhos quentes estejam extremamente quentes, as emulsões mornas estejam tão mornas quanto possível sem perigo de talhar, e os molhos frios permaneçam frios até que entrem em contato com alimentos quentes.
- **CONSIDERE A TEXTURA DO ALIMENTO A SER SERVIDO.** Coloque o molho sob o alimento, fazendo uma camada diretamente no prato se o alimento for crocante, ou tiver outra textura interessante. Depois, coloque o molho uniformemente sobre o alimento, com uma colher ou concha, se ele puder se beneficiar de um pouco de cobertura, ou se ficar visualmente atraente.
- **SIRVA UMA QUANTIDADE DE MOLHO ADEQUADA.** Deve haver molho suficiente para cada garfada do alimento, mas não tanto que o prato pareça atolado. Molho demais perturba o equilíbrio entre os itens que ali estão e torna difícil para o garçom carregar a comida da cozinha à mesa do cliente sem que o molho corra para a beirada ou, pior ainda, transborde.

Jus de veau lié

Rendimento: 3,84 l

- 60 ml de óleo vegetal
- 907 g de aparas de vitelo magro
- 454 g de *mirepoix* padrão em cubos médios (p. 257)
- 57 g de purê de tomate
- 48 l de fundo escuro de vitelo (p. 277)
- 1 *sachet d'épices* padrão (p. 255)
- 113 g de araruta ou maisena, diluídos em água ou fundo frio para fazer um *slurry*
- Sal, a gosto
- Pimenta-do-reino preta moída, a gosto

1. Aqueça o óleo em uma *rondelle*, em fogo médio. Adicione as aparas de vitelo e o *mirepoix* e refogue, mexendo de vez em quando, até que o vitelo, as cebolas e as cenouras tenham adquirido uma bela cor marrom, em 25 a 30 minutos.
2. Adicione o purê de tomate e continue a cozinhar em fogo médio, até que ganhe cor de ferrugem e exale um aroma adocicado, em cerca de 1 minuto.
3. Acrescente o fundo e espere cozinhar em fogo brando. Continue a ferver, escumando conforme necessário, até que um bom sabor se desenvolva, em 2 a 3 horas. Junte o *sachet* durante a última hora de cozimento.
4. Deixe que o molho base ferva suavemente de novo. Mexa o *slurry* para recombiná-lo, se necessário, e junte-o, gradualmente, ao molho base, em quantidade suficiente para obter uma boa consistência (*nappé*). A quantidade de *slurry* necessária depende da quantidade que se deseja preparar, e o que se quer fazer com ela.
5. Prove o molho e tempere com sal e pimenta-do-reino.
6. Coe o molho. Agora ele está pronto para ser servido ou para ser resfriado rapidamente e refrigerado para uso posterior.

Jus de volaille lié: Substitua o fundo escuro de vitelo com fundo escuro de frango (p. 278) e as aparas de vitelo por igual quantidade de aparas de frango.

Jus de conard lié: Substitua o fundo escuro de vitelo por fundo escuro de pato (p. 279) e as aparas de vitelo por quantidade igual de aparas de pato.

Jus d'agneau lié: Substitua o fundo escuro de vitelo por fundo escuro de cordeiro (p. 278) e as aparas de vitelo por quantidade igual de aparas de cordeiro.

Jus de gibier lié: Substitua o fundo escuro de vitelo por fundo escuro de carne de caça (p. 278) e as aparas de vitelo por quantidade igual de aparas de veado.

Demi-glace

Rendimento: 960 ml

- 960 ml de fundo escuro de vitelo (p. 277)
- 960 ml de molho espanhol (p. 308)

1. Combine o fundo escuro e o molho espanhol em uma panela de fundo grosso e cozinhe em fogo brando, em fogo de baixo a médio, até que se reduza à metade. Escume o molho com frequência enquanto ferve.
2. Coe o molho em um coador fino. Agora está pronto para ser servido, ou pode ser resfriado rapidamente e refrigerado para uso posterior.

Molho espagnole

Rendimento: 3,84 l

- 90 ml de óleo vegetal
 - 454 g de **mirepoix padrão** em cubos médios (p. 257), ingredientes separados
 - 170 g de extrato de tomate
 - 4,80 l de **fundo escuro de vitelo** (p. 277) quente
 - 510 g de **roux escuro** (p. 260)
 - 1 **sachet d'épices padrão** (p. 255)
 - Sal, a gosto
 - Pimenta-do-reino preta moída, a gosto
1. Aqueça óleo em uma panela rondona em fogo médio e salteie as cebolas até que fiquem translúcidas. Acrescente o restante dos ingredientes do mirepoix e continue dourando por aproximadamente 10 minutos.
 2. Acrescente o extrato de tomate e cozinhe até ficar cor marrom ferrugem e ter um aroma adocicado.
 3. Acrescente o fundo para deglazar a panela e cozinhe em fogo brando.
 4. Misture o roux ao fundo usando um batedor de ovos. Volte a cozinhar e acrescente o sachet. Cozinhe em fogo brando por aproximadamente 1 hora, escumando a superfície conforme for necessário.
 5. Peneire o molho. Experimente-o e tempere com sal e pimenta. O molho está pronto para servir ou pode ser resfriado rapidamente e refrigerado para uso posterior.

Velouté de frango

Rendimento: 3,84 l

- 60 ml de manteiga clarificada ou óleo vegetal
 - 227 g de **mirepoix branco** em cubos pequenos (p. 257)
 - 454 g de **roux amarelo** (p. 260)
 - 4,80 l de **fundo de frango** (p. 277)
 - 1 **sachet d'épices padrão** (p. 255)
 - Sal, a gosto
 - Pimenta-do-reino branca moída, a gosto
1. Aqueça a manteiga ou o óleo em uma panela sobre fogo médio. Acrescente o mirepoix e cozinhe, mexendo de vez em quando até que a cebola esteja macia e soltando caldo, em 15 minutos aproximadamente. Elas devem ter uma cor dourada e clara, sem chegar a marrom.
 2. Acrescente o roux ao mirepoix e cozinhe até o roux ficar muito quente, cerca de 2 minutos.
 3. Aqueça o fundo e acrescente à panela gradualmente, mexendo ou batendo para não formar grumos. Ferva e abaixe o fogo. Mantenha em fogo brando. Acrescente o sachet e continue a cozinhar. Escume sempre que necessário até que um bom sabor e consistência tenham se estabelecido e a sensação do amido e o sabor da farinha tenham desaparecido. De 45 minutos a 1 hora.
 4. Passe o molho por uma peneira fina. Peneire-o uma segunda vez em uma musselina dupla, para obter a textura mais fina, caso desejado.
 5. Aqueça o molho novamente em fogo brando. Prove-o. Tempere com sal e pimenta-do-reino branca. Finalize a gosto.
 6. O molho está pronto para servir ou pode ser resfriado rapidamente e refrigerado para uso posterior.

Molho suprême: 960 ml de creme de leite fresco (30% a 40%) e 907 g de cogumelos fatiados. Cozinhe o molho em fogo brando, mexendo e escumando a superfície frequentemente até encorlar a colher. Caso deseje, o molho pode ser finalizado com 170 g de manteiga. Tempere com sal e pimenta-do-reino.

Velouté de peixe: Substitua o fundo de frango por fumet de peixe (p. 270).

Velouté de camarão: Substitua o fundo de frango por fundo de frutos do mar (p. 270).

Velouté de vegetais: Substitua o fundo de frango por fundo de vegetais (p. 270).

Molho béchamel

Rendimento: 3,84 l

- 30 ml de manteiga clarificada ou óleo vegetal
 - 1 cebola piquete ou brunoise, murcha
 - 454 g de **roux branco** (p. 260)
 - 4,8 l de leite
 - Pimenta-do-reino branca moída, a gosto
 - Noz-moscada ralada na hora, a gosto (opcional)
1. Aqueça a manteiga e acrescente a cebola. Refogue em fogo de baixo a médio, mexendo com frequência, até que a cebola esteja macia e translúcida, em 6 a 8 minutos.
 2. Ferva o leite, acrescente o roux (frio) e a cebola.
 3. Cozinhe em fogo brando (90 °C) por 20 minutos. Espere ferver e reduza a chama e deixe ferver suavemente até que o molho esteja homogêneo e grosso. Mexa com frequência e escume conforme necessário, durante o cozimento.
 4. Tempere com a pimenta-do-reino e a noz-moscada, se usar. Coe em um coador fino (*chinois*).
 5. Devolva à panela e torne a ferver suavemente. Prove e ajuste o tempero com pimenta-do-reino. Termine o molho como desejar.
 6. Agora o molho está pronto para ser servido, ou pode ser resfriado rapidamente e refrigerado para uso posterior.

Molho de queijo cheddar: Adicione 454 g de cheddar frito.

Molho mornay: Adicione 227 g de queijo gruyère e 227 g de queijo parmesão. Termine com 227 g de manteiga integral, se desejar.

Molho cremoso: Adicione 480 ml de creme de leite fresco (30% a 40%) aquecido depois que terminar o béchamel e cozinhe em fogo brando por mais 4 a 5 minutos.

Molho de tomate

Rendimento: 3,84 l

- 60 ml de azeite de oliva
 - 340 g de cebola em cubos pequenos
 - 18 g de alho picado, ou em fatias bem finas
 - 4,54 kg a 5,44 kg de tomate italiano sem sementes, picado
 - 85 g de manjeriço fresco picado
 - Sal, a gosto
 - Pimenta-do-reino preta moída, a gosto
1. Aqueça o óleo em um rondona ou panela rasa e larga, em fogo médio-baixo. Junte a cebola e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até que ela ganhe uma leve cor dourada, em 12 a 15 minutos.
 2. Adicione o alho e continue a refogar, mexendo frequentemente, até que o alho fique macio e fragrante, em cerca de 1 minuto.
 3. Acrescente os tomates. Ferva o molho suavemente e cozinhe em fogo baixo, mexendo de vez em quando, por cerca de 45 minutos (o tempo de cozimento exato depende da qualidade dos tomates e seu conteúdo de umidade natural), até que chegue a ter uma boa consistência.
 4. Junte o manjeriço e deixe por 2 a 3 minutos mais. Prove o molho e tempere com o sal e a pimenta-do-reino, se necessário.
 5. O molho pode ser transformado em purê com um passador de legumes com disco grosso, desmanchado com um batedor para fazer um purê mais grosso, ou deixado com os grumos.
 6. Agora está pronto para ser servido, ou pode ser resfriado rapidamente e refrigerado para uso posterior.

NOTA: Se quiser, substitua o tomate fresco por 4,08 kg de tomate italiano inteiro enlatado. Com tomates enlatados, pode ser necessário retirar parte do líquido antes. Se desejar, os tomates inteiros enlatados podem ser transformados em purê com um passador de legumes, antes de preparar o molho.

Molho de carne à bolonhesa (Ragù alla bolognese)

Rendimento: 660 ml

57 g de pancetta em cubos bem pequenos
15 ml de azeite de oliva extravirgem
14 g de manteiga
142 g de cebola bem picada
57 g de cenoura bem picada
43 g de salsão bem picado
227 g de carne magra moída
227 g de carne magra de porco moída
240 ml de vinho branco
43 g de extrato de tomate
Sal, a gosto
Pimenta-do-reino preta moída, a gosto
Noz-moscada moída, a gosto
480 ml de **fundo de frango** (p. 277)
240 ml de **creme de leite fresco** (36% a 40%), aquecido

1. Combine a pancetta com o azeite e a manteiga, em uma panela média. Cozinhe em fogo médio-baixo, até que a pancetta esteja bem dourada e a gordura derreta, em cerca de 15 minutos.
2. Aumente a chama para médio-alta. Adicione a cebola, a cenoura e o salsão. Cozinhe, mexendo frequentemente, até que os vegetais fiquem macios e a cebola esteja translúcida.
3. Junte as carnes moídas. Cozinhe, mexendo sempre, até que a carne esteja dourada, em 3 a 4 minutos. Se necessário, retire o excesso de gordura.
4. Junte o vinho e reduza a mistura até que esteja quase seca. Acrescente o extrato de tomate e cozinhe por 2 a 3 minutos, até que fique ligeiramente caramelizada. Tempere com o sal, a pimenta-do-reino e a noz-moscada.
5. Adicione o fuso e espere ferver. Baixe bem o fogo e cozinhe em fogo brando, sem tampa, por 2 horas, ou até que a mistura esteja reduzida e os sabores concentrados. Se necessário, adicione mais fuso para evitar que se queime.

6. Acrescente o creme pouco antes do serviço e devolva o molho ao fogo baixo. Não deixe que ferva. Ajuste o tempero com o sal e a pimenta-do-reino.
7. O molho agora está pronto para ser servido, ou pode ser resfriado rapidamente e refrigerado para uso posterior.

Coulis de tomate

Rendimento: 660 ml

30 ml de azeite de oliva
113 g de cebola picada
2 colheres (chá)/6 g de alho picado
120 ml de purê de tomate
180 ml de vinho tinto
567 g de tomate italiano sem pele nem sementes, em cubos médios
480 ml de **fundo de frango** (p. 277)
5 folhas de manjeriço fresco
1 ramo de tomilho
1 folha de louro
Sal, a gosto
Pimenta-do-reino preta moída, a gosto

1. Aqueça o azeite em uma panela de inox pequena e salteie as cebolas até que elas fiquem translúcidas, de 6 a 8 minutos.
2. Acrescente o alho e salteie brevemente até liberar o aroma.
3. Junte o purê de tomate e cozinhe até ficar marrom ferrugem e com aroma adocicado, de 2 a 3 minutos.
4. Coloque o vinho tinto, os tomates, o fundo, o manjeriço, o tomilho e a folha de louro. Cozinhe em fogo brando até atingir consistência de molho, em 45 minutos aproximadamente.
5. Retire e descarte as ervas. Passe a mistura pelo passador de legumes com o disco grosso. Ajuste a consistência se necessário com mais líquido do tomate ou com mais fundo.
6. Experimente e tempere com sal e pimenta. O molho está pronto para ser servido ou resfriado rapidamente e guardado na geladeira para uso posterior.

Molho béarnaise

Rendimento: 1,08 l

1/2 colher (chá)/1,5 g de grãos de pimenta-do-reino preta picados
1 colher (sopa)/6 g de estragão seco
3 caules de estragão picados
90 ml de vinagre de estragão
45 ml de vinho branco seco
90 ml de água
240 ml (cerca de 8) de gemas de ovos, frescas ou pasteurizadas
720 ml de manteiga derretida ou clarificada, morna
3 colheres (sopa)/9 g de estragão fresco picado
1 1/2 colher (sopa)/4,5 g de cerfólio fresco picado
Sal, a gosto

1. Coloque numa panela pequena a pimenta-do-reino, o estragão seco, os caules de estragão e o vinagre. Reduza em fogo médio até que esteja quase seco.
2. Acrescente o vinho e a água e coe em uma tigela de aço inoxidável.
3. Bata as gemas com a redução e coloque em banho-maria, sobre água fervendo suavemente. Cozinhe, batendo sempre, até que os ovos engrossem e formem fitas quando saírem do batedor.
4. Adicione a manteiga pouco a pouco, em fio fino, batendo constantemente, até quando a manteiga estiver toda misturada, e o molho, engrossado.
5. Acrescente o estragão e o cerfólio picados e tempere com sal. Agora o molho está pronto para servir. Pode ser mantido quente por até 2 horas.

Molho de hortelã (molho palaise): Substitua os caules de estragão por caules de hortelã, e o vinagre de estragão por vinagre de sidra. Substitua também o estragão e o cerfólio picados por 3 colheres (sopa)/9 g de folhas de hortelã picadas.

Molho chorán: Misture 43 g de purê de tomate ao molho pronto. Ajuste a consistência do molho com água ou suco de limão, conforme necessário.



Molho chorán

Molho hollandaise

Rendimento: 840 ml

- 2 colheres (sopa)/18 g de chalota picada
 - ¼ de colher (chá)/2 g de grãos de pimenta-do-reino preta picados
 - 90 ml de vinagre de sidra ou de vinho branco
 - 90 ml de água
 - 180 ml (cerca de 6) gemas de ovo, frescos ou pasteurizados
 - 540 ml de manteiga derretida ou clarificada, morna
 - 15 ml de suco de limão
 - Sal, a gosto
 - Pimenta-do-reino branca moída, a gosto
 - Uma pitada de pimenta-de-caiena (opcional)
1. Combine as chalotas, a pimenta-do-reino e o vinagre em uma panela pequena e reduza, em fogo médio, até ficar quase seca.
 2. Adicione a água à redução ecoe passando para uma tigela de aço inoxidável.
 3. Bata as gemas com a redução e coloque em banho-maria sobre água fervendo suavemente. Cozinhe, batendo constantemente, até que os ovos engrossarem e formem fitas quando coxim do batedor.
 4. Junte a manteiga pouco a pouco, em fio fino, batendo constantemente, até que toda a manteiga tenha sido adicionada e o molho esteja grosso.
 5. Prove o molho e junte o suco de limão, o sal, a pimenta-do-reino e a de caiena, se desejar. O molho está pronto para ser servido. Pode ser mantido aquecido por até 2 horas.

Molho moussetine: Bata 150 ml de creme de leite fresco (30% a 40%) em picos médios e coloque no molho hollandaise, ou adicione o creme batido em porções individuais na hora do serviço.

Molho malfaisa: Adicione 60 ml de suco de blood orange* à redução. Termine o hollandaise com 2 colheres (chá)/6 g de casca de blood orange ralada ou em julienne, e 45 ml de suco de blood orange.

*Híbrido de origem antiga, possivelmente produto do cruzamento do grapefruit e da tangerina. É provável que tenha se originado na Sicília. Tem pele mais avermelhada, poucas sementes e polpa doce. (N.E.)

Beurre blanc

Rendimento: 960 ml

- 3 colheres (sopa)/35 g de chalota picada
 - 6 a 8 grãos de pimenta-do-reino preta
 - 240 ml de vinho branco seco
 - 60 ml de suco de limão
 - 90 ml de vinagre de sidra ou de vinho branco
 - 240 ml de creme de leite fresco (36% a 40%), reduzido à metade (opcional)
 - 680 g de manteiga em cubos, gelada
 - Sal, a gosto
 - Pimenta-do-reino branca moída, a gosto
 - 1 colher (sopa)/9 g de zeste de limão ralado (opcional)
1. Coloque numa panela a chalota, a pimenta-do-reino, o vinho, o suco de limão e o vinagre. Reduza em fogo médio alto até ficar quase seco.
 2. Acrescente o creme de leite reduzido, se usar, e ferva o molho suavemente por 2 a 3 minutos, para reduzir ligeiramente.
 3. Junte a manteiga, alguns pedaços de cada vez, batendo constantemente para combinar a manteiga à redução. A chama deve estar bem baixa enquanto você faz isso. Continue adicionando manteiga até que ela arabe.
 4. Prove e tempere com o sal e a pimenta-do-reino. Para terminar, junte os testes de limão, se usar. Se desejar, coe o molho.
 5. O molho está pronto para ser servido. Pode ser mantido aquecido por até 2 horas.

Coulis de pimentão vermelho

Rendimento: 960 ml

- 30 ml de azeite de oliva
 - 14 g de chalota picada
 - 680 g de pimentão vermelho sem pele, nem sementes, nem os talos internos, picado
 - Sal, a gosto
 - Pimenta-do-reino preta moída, a gosto
 - 120 ml de vinho branco seco
 - 240 ml de fundo de frango (p. 277)
 - 60 ml a 90 ml de creme de leite fresco (36% a 40%) (opcional)
1. Aqueça o azeite em fogo médio e refogue a chalota até ficar macia, em cerca de 2 minutos. Adicione o pimentão e continue a refogar até ficar bem macio, em cerca de 12 minutos. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino.
 2. Deglace a panela com o vinho e espere que se reduza até quase desaparecer.
 3. Junte o fundo e cozinhe em fogo brando até que se reduza à metade.
 4. Bata o molho no processador de alimentos ou no liquidificador, até que fique bem homogêneo. Adicione o creme de leite a esse purê, se usar. Prove e ajuste o tempero com o sal e a pimenta-do-reino.
 5. O molho está pronto para ser servido, ou pode ser resfriado rapidamente e refrigerado para uso posterior.

Pesto

Rendimento: 960 ml

- 227 g de folhas de manjerição
 - 113 g de pinole tostado
 - 6 dentes de alho amassado até se tomar uma pasta
 - 10 g de sal
 - 360 ml de azeite de oliva
 - 227 g de parmesão ralado
 - Sal, a gosto
1. Lave as folhas de manjerição, seque bem e pique. Passe para um processador de alimentos ou pilão. Triture o manjerição com os pinóles, o alho e o sal juntos, adicionando o azeite pouco a pouco, até formar uma pasta grossa.
 2. Prove e ajuste o tempero com o sal. Junte o parmesão. O molho está pronto para usar, ou pode ser refrigerado para uso posterior.

NOTA: Se o manjerição for branqueado em água salgada fervente, o pesto não se oxidará tão rápido e a maceração e a cor do molho ficarão mais pronunciadas.

Manteiga à maître d'hôtel

Rendimento: 454 g

454 g de manteiga à temperatura ambiente

57 g de salsa picada

1½ colher (sopa)/22,5 ml de suco de limão

Sal, a gosto

Pimenta-do-reino preta moída, a gosto

1. Bata a manteiga à mão ou com a pá de uma batedeira elétrica até ficar macia. Acrescente os outros ingredientes e misture bem. Prove e ajuste o tempero com o sal e a pimenta-do-reino.
2. A manteiga aromatizada está pronta para ser usada; pode ser enrolada em forma de cilindro ou modelada com o bico de confeitar. Coloque-a na geladeira se for usá-la mais tarde.



Enrolando a manteiga à maître d'hôtel.

Manteiga de estragão: Substitua a salsa por igual quantidade de estragão picado.

Manteiga de pimentão: Substitua a salsa por quantidade igual de pimentões ralados.

Manteiga de cebolinha: Adicione 15 ml de molho de soja, ¼ colher (chá)/1,5 g de alho picado e substitua a salsa por quantidade igual de cebolinha picada.

Manteiga de dill: Substitua a salsa por igual quantidade de dill picado.

Manteiga de tomate seco e orégano: Adicione 1 colher (sopa)/15 g de orégano picado e 20 g de tomate seco picado.

Manteiga de manjerição: Substitua a salsa por igual quantidade de manjerição picado.



Manteiga de estragão.

sopas

Uma sopa bem preparada sempre deixa uma impressão memorável. As sopas oferecem uma inteira gama de ingredientes aromáticos e muitas oportunidades para guarnecer. Também permitem ao chef usar as aparas e as sobras com criatividade, consideração importante para qualquer estabelecimento de serviços alimentares, em relação aos lucros.

CAPÍTULO 14



Manteiga à maître d'hôtel

Rendimento: 454 g

454 g de manteiga à temperatura ambiente

57 g de salsa picada

1½ colher (sopa)/22,5 ml de suco de limão

Sal, a gosto

Pimenta-do-reino preta moída, a gosto

1. Bata a manteiga à mão ou com a pá de uma batedeira elétrica até ficar macia. Acrescente os outros ingredientes e misture bem. Prove e ajuste o tempero com o sal e a pimenta-do-reino.
2. A manteiga aromatizada está pronta para ser usada; pode ser enrolada em forma de cilindro ou modelada com o bico de confeitar. Coloque-a na geladeira se for usá-la mais tarde.



Enrolando a manteiga à maître d'hôtel.

Manteiga de estragão: Substitua a salsa por igual quantidade de estragão picado.

Manteiga de pimentão: Substitua a salsa por quantidade igual de pimentões ralados.

Manteiga de cebolinha: Adicione 15 ml de molho de soja, ¼ colher (chá)/1,5 g de alho picado e substitua a salsa por quantidade igual de cebolinha picada.

Manteiga de dill: Substitua a salsa por igual quantidade de dill picado.

Manteiga de tomate seco e orégano: Adicione 1 colher (sopa)/15 g de orégano picado e 20 g de tomate seco picado.

Manteiga de manjerição: Substitua a salsa por igual quantidade de manjerição picado.



Manteiga de estragão.

sopas

Uma sopa bem preparada sempre deixa uma impressão memorável. As sopas oferecem uma inteira gama de ingredientes aromáticos e muitas oportunidades para guarnecer. Também permitem ao chef usar as aparas e as sobras com criatividade, consideração importante para qualquer estabelecimento de serviços alimentares, em relação aos lucros.

CAPÍTULO 14



As técnicas e o tempo de cozimento de fundos e caldos são semelhantes. As carnes, aves, peixes, aparas ou vegetais, que podem ser assados ou chamuscados, são fervidos suavemente com vegetais aromáticos, especiarias e ervas, para produzir um líquido claro e saboroso, um pouco encorpado. A maior diferença entre caldos e fundos é que os caldos podem ser servidos como estão, ao passo que os fundos são usados na produção de outros pratos.

caldos

Os caldos de carne e aves têm sabor mais pronunciado do que os fundos feitos com as mesmas bases, por serem baseados em carne, e não em ossos. Os caldos de peixes e vegetais são feitos com os mesmos ingredientes básicos dos fundos de peixes e vegetais, de modo que a diferença entre eles é, na verdade, o uso que se pretende dar à preparação.

Se a temperatura de cozimento de um caldo for regulada com cuidado, de modo a nunca ser mais do que uma fervura uniforme e suave, e se a espuma for retirada da superfície quando necessário, o caldo pode ser tão claro, encorpado e suculento quanto qualquer consommé, sem que a clarificação seja necessária.

Os melhores caldos são feitos com os ingredientes mais saborosos. Escolha cortes de carne das partes do animal mais exercitadas, porque, quanto mais o músculo for desenvolvido, mais pronunciado será o sabor. O mesmo é verdade para caldos de aves, em que os frangos para ensopar ou as aves de caça mais maduras são a melhor escolha para um sabor mais marcante. Em geral, a carne ou a ave usada para preparar caldos pode funcionar em outras preparações, se for cozida até ficar bem macia e nada além disso. A carne pode ser cortada em julienne ou cubos, para ser usada como guarnição.

O frescor de um peixe é fundamental, assim como o fato de ser relativamente magro ou gorduroso. É melhor usar peixes de carne branca e magra, como linguado, halibute ou bacalhau. Os peixes mais suculentos, com maior teor de gordura, como a anchova e a cavala, tendem a perder sabor quando seus óleos delicados forem submetidos a altas temperaturas, mesmo por curtos períodos de tempo. Os frutos do mar e os crustáceos cozidos na casca, em pequena quantidade de líquido, produzem caldos excelentes, que devem ser cuidadosamente coados para remover todos os traços de pedrinhas ou de areia.

Para os caldos vegetais, combine aparas de boa qualidade de vários vegetais, ou siga uma receita específica. Considere a força do sabor do vegetal e como ele pode afetar o equilíbrio do caldo. Os membros da família do repolho, como a couve-flor ou o próprio repolho, podem ser fortes demais.

Muitos caldos começam com o mais simples de todos os líquidos: água fresca, fria. Usar um fundo, remouillage ou caldo como líquido base produzirá o que algumas vezes é chamado "caldo duplo". Selecionar outros ingredientes para acrescentar sabor, aroma e cor ao caldo. As ervas aromáticas e as combinações de vegetais como mirepoix, sochet d'épices ou bouquet garni são tradicionais. Os caldos contemporâneos podem pedir ingredientes como tomates secos, capim-limão, cogumelos selvagens ou gengibre, para conferir ao caldo uma personalidade única.

Guarnecer caldos adiciona interesse ao visual e à textura. Guarnições simples, como uma brunoise de vegetais ou raminho de cerefólio, são tradicionais. Outras escolhas podem ser carnes em cubos ou em julienne, pedaços de peixes ou frutos do mar, croquetes, dumplings, quenelles e wontons; macarrão; e arroz. As receitas deste e as de muitos outros livros ilustram o leque de possibilidades disponíveis.

Ao reunir o equipamento, selecione um caldeirão grande o suficiente para colocar o caldo enquanto cozinha. Deve haver espaço bastante, na parte superior, para permitir que o caldo se expanda durante o cozimento, assim como para facilitar a retirada das impurezas da superfície. O caldeirão deve ser alto e estreito, e não baixo e largo. Se houver, prefira uma panela com torneira, para facilitar a retirada do caldo. Você também vai precisar de escumadeiras e colheres, recipientes para armazenar ou manter, escuradores, colheres e xícaras de prova, e um garfo de cozinha para retirar os pedaços grandes de carne.

» receita básica

Caldo de carne ou aves com água (3,84 l)

4,54 kg de carne ou ave, inclusive os ossos

4,8 l de líquido frio

454 g de mirepoix padrão (p. 257)

1 sachet d'épices padrão (p. 255)

Caldo de carne ou aves com fundo (3,84 l)

1,36 kg de carne ou ave

4,8 l de fundo

454 g de mirepoix padrão (p. 257)

1 sachet d'épices padrão (p. 255)

Caldo de peixe ou frutos do mar (3,84 l)

4,54 kg a 5,44 kg de peixe ou frutos do mar, inclusive ossos ou cascas/conchas

4,8 l de líquido frio

454 g de mirepoix branco (p. 257); pode incluir aparas de cogumelos

1 sachet d'épices padrão ou bouquet garni padrão (p. 255)

método rápido »

1. Junte a carne e o líquido.
2. Cozinhe em fogo brando.
3. Junte o mirepoix e/ou o bouquet garni.
4. Cozinhe em fogo brando e escume.
5. Filtre.
6. Resfrie e guarde, ou finalize e guarneça para servir.

dicas do especialista «

Para intensificar o sabor de um caldo, a quantidade de carne ou vegetais pode ser aumentada. Para sublinhar ainda mais seu sabor e sua cor, doure os ingredientes principais (carne e/ou vegetais) antes de adicionar o líquido.

Podem-se acrescentar outros ingredientes para desenvolver mais sabor. Adicione alguns no início do processo de cocção para infundir sabor no momento apropriado. Os outros podem ser acrescentados mais tarde, de modo a reter seu sabor e/ou textura individuais.

SACHET OU BOUQUET / CEBOLA BRÛLÉ / ERVAS FRESCAS OU SECAS / VEGETAIS AROMÁTICOS

Guarnecer o caldo é uma outra forma de introduzir e influenciar o perfil de sabor. Os ingredientes de guarnição, cortados no tamanho apropriado e na forma desejada, são acrescentados na finalização do processo de cocção.

VEGETAIS / CARNE, AVES OU PEIXES / ERVAS FRESCAS / MACARRÃO COZIDO / GRÃOS COZIDOS, COMO ARROZ OU CEBADA



1. Combine os principais ingredientes aromáticos, os temperos apropriados e líquido frio que os cubra completamente. Espere que o líquido cozinhe em fogo brando, escumando conforme necessário. Ferver suavemente extrai o máximo de sabor e estabelece um processo de clarificação natural; além disso, as impurezas (gordura e espuma) sobem à superfície, de onde podem ser retiradas. O processo de branquear carne ou aves, antes de fazer o caldo, ajuda a remover as impurezas.

Quando cozinhar caldos, evite a fervura forte, para impedir que o sabor dos ingredientes se dissipe. A fervura vigorosa também faz que a gordura e as impurezas se misturem, embaixo, e, assim, turvem o caldo.

2. Acrescente os ingredientes restantes e os aromáticos a intervalos adequados. Os ingredientes do sachet d'épices ou do bouquet garni liberam o sabor rapidamente, e devem ser adicionados perto do final do cozimento. O cozimento continuado pode, em vez de intensificar o sabor, dissipar os delicados óleos voláteis que contêm a essência do sabor. Cozinhe em fogo brando até que o sabor, a cor e o corpo se desenvolvam completamente. Como os tempos de cozimento dos caldos são extremamente variáveis, consulte receitas específicas para melhor orientação.

Prove o caldo de vez em quando, enquanto ferve, para certificar-se de que ele está se desenvolvendo adequadamente, e faça as correções necessárias. Por exemplo, se um cravo-da-índia no sachet d'épices ameaçar sufocar o caldo, retire-o. Se faltarem sabores assados suculentos, junte uma cebola brúlé (ver p. 254). Entretanto, os ajustes de tempero e de sabor finais são feitos, em geral, depois que os ingredientes principais já liberaram o máximo de sabor. A carne e as aves devem ser cozidas até ficarem macias ao toque do garfo. Os peixes, frutos do mar e crustáceos devem ser fervidos rapidamente, só até ficarem cozidos. Os vegetais devem ficar extremamente macios, mas não virar mingau.

3. Retire o caldo da panela com a concha, sem despejá-lo. Para manter a sopa clara, primeiro retire a carne ou a ave e os vegetais do caldo, antes de coar. Forre uma peneira ou escurador com um pedaço de musselina lavado e dobrado. Também se pode usar uma peneira de malha fina ou filtro de papel. Retire o máximo de gordura que puder da superfície antes de guarnecer e servir, ou antes de esfriar e armazenar rapidamente.

Esfrie o caldo à temperatura de serviço e guarneca-o como desejar. Se o caldo foi esfriado, retire a gordura coagulada e devolva-o ao fogo para ferver suavemente. Prepare e aqueça a guarnição.

4. Um bom caldo é claro, de cor dourada, suculento e aromático, encorpado e com bom sabor. A seleção de ingredientes frescos, de alta qualidade, a proporção correta de ingredientes aromáticos em relação ao líquido, o controle cuidadoso da temperatura, o escumar meticuloso, o tempo de cozimento adequado e os ajustes ao tempero do caldo durante o período de cocção têm por resultado um caldo da mais alta qualidade. Para manter essa qualidade, deve-se manusear a sopa da maneira apropriada durante o armazenamento e o reaquecimento. Costumeiramente, os caldos têm algumas gotas de gordura na superfície, sinal de sopa suculenta, cheia de sabor.



método detalhado »



Os consommés são caldos perfeitamente claros. São excepcionalmente suculentos no sabor e transparentes, efeito conseguido pela combinação de caldo ou fundo de alta qualidade com uma mistura de clarificação. Para assegurar que o consommé tenha alta qualidade, o chef deve escolher cuidadosamente os ingredientes, manter a mistura de clarificação muito fria até que seja hora de cozinhar o consommé e monitorar a temperatura enquanto o cozinha, em uma fervura suave. Depois que o consommé desenvolveu sabor e cor suculentos, deve ser coado com cuidado e desengordurado, para se tornar uma sopa cristalina, sem traços de gordura, de sabor intenso e satisfatório.

consommé

O fundo para consommé deve ser de alta qualidade e muito fresco. Para verificar a qualidade, ferva uma pequena quantidade, depois cheire e prove. Se houver qualquer dúvida sobre a qualidade do fundo, use um fundo mais novo ou prepare outro.

A clarificação é a combinação de carne moída magra, claras de ovos, mirepoix, ervas e especiarias, além de tomate ou outros ingredientes ácidos. Todos esses ingredientes desempenham múltiplas funções no preparo de um consommé bem equilibrado. Essa mistura de ingredientes produz uma sopa saborosa e clara, removendo impurezas do fundo e reforçando seu sabor. Sempre que possível, moa a carne com os vegetais do mirepoix para obter o melhor sabor e qualidade no consommé pronto. Não importa se você mesmo moer a carne ou a adquirir moída; entretanto, mantenha-a refrigerada, com as claras, de modo que permaneçam saudáveis e saborosas.

Os vegetais do mirepoix devem ser cortados em pedaços pequenos, ou moídos, de modo a se tornarem parte do todo e liberarem seus sabores rapidamente. Muitos vegetais aromáticos são usuais, como cebolas, cenouras, salsaão, alho, alhos-porós, pastinacas e cogumelos. Misture bem os ingredientes da clarificação (exceto os ingredientes ácidos) e gele, se houver tempo, por várias horas ou durante a noite. Os ingredientes ácidos, como os tomates, são acrescentados pouco antes de o fundo se misturar à clarificação, tanto para permitir que o filtro se forme adequadamente como por seu sabor. O suco de limão e o vinagre são opções ácidas para consommés de peixe ou vegetais. Também se pode adicionar uma cebola brulée para obter sabor e cor adicionais. Outros itens aromáticos são usados se forem necessários ou apropriados para a obtenção de um sabor especial.

Acrescentam-se, ainda, à mistura de clarificação, ervas e especiarias: raminhos ou caules de estragão, salsa, cerefólio, dill, tomilho ou outras ervas frescas; cravos-da-índia, folhas de louro, grãos de pimenta-do-reino, bagas de zimbro ou anis-estrelado; e gengibre e capim-limão.

O equipamento para preparar consommés é o mesmo utilizado para preparar os caldos, com as seguintes considerações especiais: a panela deve ter um fundo grosso para que os ingredientes da clarificação não grudem nem se queimem, e deve ser mais alta do que larga. O calor uniforme de chaleiras de vapor e fogões fluttop, se disponíveis, são ideais para fazer consommés.

» receita básica

Consommé (3,84 l)

INGREDIENTES DA CLARIFICAÇÃO

454 g de mirepoix padrão
(p. 257) picado ou triturado

1,36 kg de carne vermelha, de
frango ou de peixe moída

12 claras de ovo

284 g de tomate picado

2 colheres (sopa) / 20 g de sal

5,76 l de líquido frio
(fundo ou caldo)

Especiarias e temperos, como
sal e pimenta, sachet d'épices
padrão (p. 255), cebola brulée
(p. 254) ou outros, a gosto

Nota: Para consommé de peixe, suco de limão, vinagre e/ou vinho podem substituir os tomates para evitar o escurecimento. A quantidade vai depender do nível de acidez do ingrediente.

método rápido »

1. Junte o mirepoix, a carne e as claras. Junte o ácido e o sal aos ingredientes da clarificação.
2. Cozinhe o fundo e os ingredientes da clarificação em fogo brando, mexendo frequentemente.
3. Pare de mexer quando chegar a cerca de 49 °C a 52 °C e deixe o filtro começar a se formar.
4. Cozinhe em fogo brando, regando o filtro com frequência. Junte ingredientes opcionais, se quiser.
5. Coe.
6. Desengordure.
7. Esfrie e guarde ou finalize, guarneça e sirva.

dicas do especialista «

Para realçar o sabor e a cor de um consommé, dobre a quantidade de carne moída da receita. Assim se consegue um consommé duplo.

Podem-se adicionar outros ingredientes para desenvolver mais sabor. Faça isso no momento apropriado.

SACHET OU BOUQUET / CEBOLA BRULÉE / ERVAS FRESCAS OU SECAS / VEGETAIS AROMÁTICOS

Use diferentes ácidos no consommé para obter o sabor ou a cor desejados.

TOMATE / SUCO DE LIMÃO / VINHO SECO / VINAGRE

Uma outra maneira de introduzir e influenciar sabores no consommé é guarnecê-lo, no final do processo de cozimento, com ingredientes cortados na forma e no tamanho apropriados.



1. Os ingredientes da clarificação

devem estar bem gelados (abaixo dos 4°C) antes de o cozimento começar. Alguns chefs preferem moer a mistura de clarificação no dia anterior, para que haja bastante tempo para esfriá-la. Adicione os tomates pouco antes de cozer o consommé. Junte fundo frio suficiente para desmanchar a clarificação. Para grandes quantidades, o resto do fundo pode ser fervido suavemente em separado, para encurtar o tempo total de cozimento.

método detalhado »



2. Cozinhe em fogo brando,

mexendo com frequência, até que o filtro comece a se formar. Continue a mexer o consommé, de modo que os ingredientes da clarificação não grudem no fundo da panela nem se queimem. À medida que se aquecem, os ingredientes da clarificação começam a ficar cinzentos e se juntam, formando uma massa grande e macia, chamada filtro. Isso ocorre a uma temperatura que vai dos 49°C aos 52°C. Pare de mexer o consommé a essa temperatura e ajuste a chama até que apenas algumas bolhas pequenas subam à superfície. Se o fogo for mais alto, o filtro pode se romper antes de ter clarificado o caldo o suficiente e aromatizado o consommé. Por outro lado, se o calor for muito fraco, as impurezas podem não subir à superfície, onde ficam presas ao filtro. Se desejar, adicione uma cebola brulée.

3. Cozinhe em fogo brando sem mexer,

assim que os ingredientes da clarificação formarem o filtro. Regar assegura o desenvolvimento do sabor mais completo e impede que o filtro seque e possa se romper.

À medida que o consommé continua a ferver suavemente, a carne e os ovos se coagulam, formando o filtro. A fervura suave da sopa carrega as impurezas do fundo da panela para o filtro, que ficam presas nele, clarificando a sopa. A fervura suave também pode formar um pequeno orifício no filtro. Se o orifício não se formar sozinho, use uma colher ou concha para penetrá-lo, de modo que você possa provar o consommé conforme ele se desenvolve, e ajustar os temperos. O orifício deve ser grande o bastante para permitir a passagem de uma concha pequena.

Cozinhe em fogo brando até que o sabor, a cor e o corpo tenham se desenvolvido de modo pleno. As receitas quase sempre fornecem orientação em relação ao tempo de cozimento (em geral de 1 a 1½ hora) – longo o suficiente para fortificar o sabor da sopa e clarificá-la adequadamente. Regue o filtro com frequência, enquanto o consommé ferve suavemente. Quando o filtro começar a descer ligeiramente, pressupondo que isso ocorra depois de um tempo de cocção razoável (e não porque a chama não estava ajustada de modo adequado), o consommé está pronto. Despeje uma pequena quantidade em um prato para verificar sua transparência.

Coe o consommé usando uma peneira de malha fina, uma peneira cônica forrada com um filtro de café ou com musselina cuidadosamente lavada. Evite romper o filtro quando coar o consommé e não despeje o consommé e o filtro no escorredor, porque isso vai soltar as impurezas. Ajuste o tempero conforme necessário.





4. Use papel absorvente para desgordurar cuidadosamente o consommé ou coloque-o na geladeira. A gordura existente se solidificará e será fácil retirá-la antes de reaquecer. O consommé não deve conter qualquer gordura. Agora está pronto para ser guarnecido e servido, ou para ser resfriado e armazenado.

Um consommé de excelente qualidade tem um sabor bem equilibrado, suculento, que reflete o ingrediente principal, e um corpo perceptível. É perfeitamente claro e aromático, sem qualquer gordura. A seleção de ingredientes frescos, de alta qualidade, ingredientes de clarificação bem gelados, a proporção adequada de aromáticos e líquido, o tempo de cozimento adequado, a regulação cuidadosa da temperatura, o escumar meticuloso e os ajustes do tempero ao longo do tempo de cocção têm por resultado um consommé da mais alta qualidade. O manuseio cuidadoso do consommé durante o armazenamento e reaquecimento assegura a manutenção da qualidade.

GUARNIÇÕES DO CONSOMMÉ

Existem centenas de guarnições clássicas codificadas para consommés, que vão de itens modestos, como vegetais de raiz em cubos pequenos, à esotérica folha de ouro comestível que aparece numa receita encontrada em *Le Guide Culinaire*, de Escoffier. Eles sofrem influências de diversas culinárias, como as asiáticas, os pratos caribenhos e os estilos culinários

rústicos italianos. Não importa qual seja a guarnição, o importante é que seja tão bem preparada quanto o consommé.

O corte dos vegetais deve ser eficiente e preciso. Os royales precisam ser delicados, macios e desmanchar na boca. O tempero selecionado para a guarnição deve sublinhar o sabor do consommé, não se desviar dele.

NOME	COMPOSIÇÃO CLÁSSICA
CONSOmmÉ BRUNOISE	Consommé guarnecido com pequenos cubos de cenoura, nabo, salsaão, alho-poró e cerefólio.
CONSOmmÉ CÉLESTINE	Consommé ligeiramente engrossado com tapioca e guarnecido com crepes cortados em julienne, misturados com trufas ou ervas picadas.
CONSOmmÉ JULIENNE	Consommé guarnecido com cenouras, alho-poró, nabo, salsaão e repolho cortados em julienne, mais ervilhas e uma chiffonade de azedinha e cerefólio.
CONSOmmÉ PRINTANIER	Consommé guarnecido com bolas de cenoura e nabo, ervilhas e cerefólio.
CONSOmmÉ ROYALE	Consommé de frango guarnecido com cubos, círculos ou losangos de creme royale.
CONSOmmÉ AU CHASSEUR	Consommé de caça guarnecido com cogumelos cortados em julienne e quenelles ou profiteroles de caça recheados com purê de caça.
CONSOmmÉ DIPLOMATE	Consommé de frango ligeiramente engrossado com tapioca e guarnecido com trufas em julienne e randelles de frango moído misturado com manteiga de lagostim.
CONSOmmÉ GRIMALDI	Consommé clarificado com purê de tomate fresco e guarnecido com creme royale em cubos e salsaão em julienne.
CONSOmmÉ MIKADO	Consommé de frango com tomate, guarnecido com cubos de tomate e frango.

OS CALDOS FORTIFICADOS SÃO BASEADOS EM FUNDOS OU CALDOS CLAROS E TÊM MAIS SABOR, TEXTURA E CORPO DO QUE OS CLAROS. OS VEGETAIS SÃO CORTADOS EM TAMANHO UNIFORME E PERVIDOS SUAVEMENTE NA SOPA, ATÉ FICAREM MACIOS. MUITAS VEZES SE ACRESCENTAM CARNES, GRÃOS E MACARRÃO, PARA ENCORPÁ-LOS. ESSAS SOPAS NÃO TÊM A TRANSPARÊNCIA DO CALDO OU DO CONSOMMÉ POR CAUSA DOS INGREDIENTES ADICIONAIS COZIDOS DIRETAMENTE NO CALDO. OS CALDOS FORTES TAMBÉM PODEM SER FEITOS COM UM ÚNICO VEGETAL (POR EXEMPLO, SOPA DE CEBOLA)

caldos fortificados

Os caldos fortificados incluem vegetais escolhidos por seu sabor e por suas qualidades aromáticas. Prepare cada vegetal aparando-o, descascando-o e cortando-o em pedaços de tamanho igual, de modo que cozinham uniformemente e tenham aparência atraente.

Alguns dos caldos fortes também incluem carne, aves ou peixe. Apare e corte a carne, as aves ou o peixe de acordo com o estilo da sopa que estiver preparando. Depois de cozidos, esses ingredientes são, muitas vezes, cortados em cubos ou em julienne e devolvidos à sopa pouco antes de ela ficar pronta.

Outros ingredientes podem ser feijão, grãos integrais ou macarrão. Para obter uma sopa clara, cozinhe esses ingredientes amidoados separadamente e acrescente-os à sopa como guarnição. Para um resultado mais rústico, esses ingredientes podem ser cozidos no caldo, como parte do processo de preparo da sopa. Tais sopas tendem a ser mais encorpadas.

Caldos claros, fundos de boa qualidade, água, essências vegetais ou sucos podem ser o líquido base para sopas vegetais. Prove o líquido e acrescente os temperos conforme necessário desde o início do cozimento até a hora do serviço. Consulte receitas específicas para sugestões de variações. Ferva o caldo suavemente em fogo baixo, enquanto prepara os outros ingredientes, os temperos e os aromáticos, de acordo com a necessidade. Isso vai melhorar o sabor do caldo e ajudar a reduzir o tempo de cocção total, que será mais rápido.

As guarnições são tão variadas quanto as próprias sopas. Os croûtons são comuns e podem ser parte do preparo, como na **sopa de cebola gratinada** (p. 351). Acrescente outras guarnições – como pesto, queijo ralado ou mesmo ovos batidos – às sopas vegetais no momento do serviço. Os purês de pimentão vermelho, pimentas, tomate ou azeitona também podem ser acrescentados no último momento, para adicionar uma pontinha de cor e sabor. Os vinhos fortificados, como sherry, vinagre ou sucos de frutas cítricas podem ser usados para ajustes de sabor de última hora.

A maior parte das sopas vegetais cozinha num único caldeirão, do início ao fim. O caldeirão deve ser mais alto do que largo para permitir que o cozimento seja gradual e uniforme, em fervura suave e constante. Durante todo o tempo da preparação, usam-se escumadeiras, conchas e colheres. Colheres medidoras e xícaras devem ficar à mão, para que o desenvolvimento do sabor da sopa possa ser monitorado. Também serão necessários recipientes para armazenamento ou manutenção da sopa aquecida.

» receita básica

Caldo fortificado (3,84 €)

1,81 kg de ingredientes aromáticos, como vegetais, carne, aves, peixe, legumes ou massa

3,84 € de fundo ou caldo

Temperos e especiarias, como sal e pimenta, *sachet d'épices* padrão ou bouquet garni padrão (p. 255), oignon brûlé (p. 254), ou o que desejar

Sopa de cebola (3,84 €)

2,27 kg de cebola

3,84 € de fundo

Sopa de vegetais clara (3,84 €)

1,81 kg de vegetais

3,84 € de fundo de vegetais ou caldo de carne/frango/peixe se for para uma sopa não vegetariana

método rápido »

1. **Sue os vegetais e os aromáticos. Junte os ingredientes principais (se usados).**
2. **Junte o líquido.**
3. **Ferva e escume.**
4. **Junte o sachet d'épices ou o bouquet garni.**
5. **Cozinhe em fogo brando e escume.**
6. **Junte o restante dos ingredientes nos intervalos apropriados.**
7. **Descarte o sachet d'épices ou o bouquet garni quando o sabor desejado tiver sido alcançado.**
8. **Esfrie e guarde, ou finalize e guarnesça para servir.**

dicas do especialista «

A quantidade de carne ou vegetais pode ser aumentada para intensificar o sabor de um caldo. Para sublinhar mais ainda o sabor e a cor, doure os ingredientes principais (carne e/ou vegetais) antes de adicionar o líquido.

Podem-se adicionar outros ingredientes para desenvolver ainda mais sabor. Faça isso no momento apropriado: alguns, no início do processo de cozimento, para infundir sabor; outros, mais tarde, de modo que retenham seu sabor e/ou textura individuais.

SACHET OU BOUQUET / CEBOLA BRÛLÉ / ERVAS FRESCAS OU SECAS / VEGETAIS AROMÁTICOS

Para conferir mais corpo a um caldo forte, pode-se usar qualquer um dos seguintes ingredientes, dependendo dos resultados que queira obter.

CARNES / GRÃOS / MACARRÃO / VEGETAIS AMIDOADOS / LEGUMES

Uma outra forma de introduzir e influenciar o perfil de sabor de um caldo forte é guarnecê-lo. Adicione os ingredientes, cortados no tamanho adequado e na forma desejada, bem no final do processo de cozimento ou no momento do serviço.

CARNE, AVES OU PEIXE / GRÃOS OU MACARRÃO / VEGETAIS / ERVAS AROMÁTICAS FRESCAS, OU PASTAS DE ERVAS, COMO PESTO / CROÛTONS / QUEIJO / AZEITES SIMPLES OU AROMATIZADOS / VINHOS FORTIFICADOS OU OUTROS



1. Corte os vegetais em tamanho e forma uniformes. Cozinhe os vegetais aromáticos em gordura até o estágio desejado, acrescentando-os a intervalos, para desenvolver os melhores sabor, textura e cor. Cebola, alho, alho-poró, salsão, cenoura e pastinaca são os ingredientes aromáticos básicos de muitas sopas de vegetais. Refogá-los em uma pequena quantidade de gordura inicia o processo de liberação de seus sabores na sopa. Alguns vegetais tenros, como flores de brócolis, pontas de aspargos e outros tipos delicados não devem ser refogados, e sim adicionados a intervalos escalonados, de acordo com os tempos individuais de cozimento. Cozinhar vegetais como cebolas até que fiquem dourado-escuros desenvolve um sabor mais suculento no caldo pronto. Consulte as receitas para instruções específicas na cocção dos vegetais.

método detalhado »



2. Adicione o líquido e deixe ferver suavemente, mexendo, escumando e acertando o tempero durante todo o tempo de cozimento. Acrescente os ingredientes aromáticos principais a intervalos apropriados. Dependendo do sabor do caldo, o tempero adequado também é acrescentado a essa altura. Tenha em mente que a sopa vai ferver suavemente por cerca de mais 1 hora.

Para a maior parte das sopas, a melhor velocidade de cozimento é a fervura suave, pois os vegetais e as carnes liberam seu melhor sabor e a aparência dos vegetais é mais atraente. A fervura viva tende a desmanchar a comida. Continue a juntar ingredientes no momento apropriado, para que cozinhem adequadamente e desenvolvam um bom poladar.

Os ingredientes aromáticos adicionais, como o sachet d'épices ou o bouquet garni, são acrescentados mais perto do final do cozimento, de modo que cozinham apenas o suficiente para liberar o sabor na sopa. Escume a superfície conforme necessário, durante todo o tempo de preparo. A espuma que se forma na sopa deve ser removida, para que ganhe a melhor qualidade e aparência. Prove a sopa com frequência, à medida que cozinha, e faça os ajustes necessários. Assim que a sopa chegar ao melhor sabor, estará pronta para o tempero final, para a guarnição e para o serviço. Ou poderá ser resfriada e armazenada.

3. A sopa pronta deve ter cor, sabor e aroma suculentos. As sopas claras de vegetais não são tão claras quanto o caldo ou o consommé. Ao contrário das sopas coadas, os vegetais fazem parte da própria sopa e lhe conferem textura e corpo. Quando cozidas adequadamente, eles devem apresentar cores atraentes. Carnes, aves, peixes e ingredientes amidoados, como batatas e feijão, devem manter a forma, mas ter uma textura muito macia.

NOTA: Os feijões devem ser cozidos em separado e adicionados à sopa posteriormente, em momento específico. Se eles forem adicionados ao mesmo tempo que outros vegetais, vão continuar duros e mal cozidos quando os outros ingredientes já estiverem macios.



ADIÇÕES PARA O CALDO

CARNES, AVES E PEIXES

Os cortes de carne mais maduros e menos macios devem ser acrescentados à sopa logo no início do processo de cozimento, para que transmitam sabor ao caldo adequadamente e terminem de cozinhar ao mesmo tempo que os outros ingredientes. Junte peixe ou frutos do mar a caldos fortes perto do final do tempo de cocção, para que não cozinhem demais.

GRÃOS E MACARRÃO

Deixe que os grãos e o macarrão cozinhem um pouco mais de tempo do que seria necessário para cozê-los em água salgada fervente.

LEGUMES

Acrescente lentilhas e feijão-fradinho à sopa com o fundo, para ficarem completamente cozidos. Pode ser necessário cozinhar em separado outros tipos de feijão.

VEGETAIS DENSOS OU AMIDOADOS

Em geral, os nabos, cenouras, batatas, abóbora, rutabagas, beterrabas e pastinacas cortadas em cubos pequenos levam de 35 a 40 minutos para ficar totalmente cozidos.

VEGETAIS VERDES

Acrescente ervilhas, vagens e vegetais de folhas, como espinafre ou couve-crespa, durante os 15 a 20 minutos finais da fervura suave da sopa. Alguns chefs preferem branquear esses vegetais para ajudar a fixar a cor antes de adicioná-los ao prato.

TOMATES

Em alguns casos, os tomates podem ser acrescentados no início do cozimento, com os ingredientes aromáticos, para funcionar como aromatizantes do caldo. A guarnição de tomate pode ser acrescentada durante os 5 a 10 minutos finais do tempo de cozimento.

ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS

Acrescente as ervas secas e a maior parte das especiarias à sopa com os aromáticos, para conferir sabor ao caldo durante todo o tempo de cocção. As ervas, frescas e secas, e as especiarias também podem ser acrescentadas, sob forma de sachet ou bouquet garni, durante os 15 a 20 minutos finais do tempo de fervura ou antes do serviço, para se obter um sabor mais fresco.

SEGUNDO AS DEFINIÇÕES CLÁSSICAS, A SOPA-CREME É BASEADA EM UM MOLHO BÉCHAMEL – LEITE ENGROSSADO COM ROUX – E TERMINADA COM CREME DE LEITE FRESCO (36% A 40%). A SOPA VELOUTÉ É BASEADA EM UM MOLHO VELOUTÉ LEVE – FUNDO ENGROSSADO COM ROUX – E TERMINADA COM UMA LIAISON DE CREME DE LEITE FRESCO (36% A 40%) E GEMAS DE OVO. OS CHEFS CONTEMPORÂNEOS NÃO ESTABELECEM MAIS DISTINÇÃO ENTRE AS DUAS: COM FREQUÊNCIA, SUBSTITUEM UMA BASE VELOUTÉ PELO BÉCHAMEL EM SOPAS-CREME OU ATÉ USAM O TERMO CREME PARA REFERIR-SE A UMA SOPA EM PURÊ QUE, SIMPLEMENTE, FOI TERMINADA COM CREME DE LEITE.

sopa-creme

O ingrediente aromático principal de algumas sopas-creme é, muitas vezes, apenas um, como brócolis, aspargos, frango ou peixe. Quando ferver suavemente aves ou peixes na sopa, para lhe conferir sabor e corpo, certifique-se de aparar, amarrar, ou cortar esses ingredientes como se deve. Os vegetais – não importa se usados como ingredientes principais ou como aromáticos – devem ser bem lavados e depois descascados, aparados e cortados em pedaços pequenos e uniformes, de modo que cozinhem uniformemente.

Deve-se ter à mão um caldo bem temperado e encorpado, um fundo, ou um velouté leve. Às vezes, é apropriado ter leite ou um béchamel light. Ferva o líquido suavemente com os temperos, aromáticos ou outros ingredientes que forneçam sabor. Consulte receitas específicas para melhor orientação.

Os espessantes, inclusive o roux preparado, a farinha, as batatas ou o espessamento natural do ingrediente principal amassado, conferem textura às sopas-creme. Contudo, é desnecessário juntar espessantes se a base líquida for um velouté preparado. Reúna antecipadamente os ingredientes do acabamento, aromatizante final e temperos, e guarnições, a fim de estar pronto para adicioná-los no momento adequado. Cozinhe em fogo brando o creme de leite antes de acrescentá-lo a uma sopa que também esteja fervendo suavemente. Misture liaisons e ajuste a consistência pouco antes de servir a sopa.

Para as sopas-creme, uma boa escolha são os caldeirões com fundo grosso e liso, feitos de materiais não reativos, como o aço inoxidável ou o alumínio anodizado. Cozinhe essas sopas em fluttops ou sobre um difusor de calor para impedir a formação de áreas mais quentes, que podem queimar a sopa. Tenha à mão colheres de pau, conchas e escumadeiras durante todo o processo de cozimento. Use o liquidificador e o mixer, processadores de alimento e passadores de legumes, sozinhos ou combinados, para passar a sopa. Para conseguir uma textura aveludada na sopa pronta, você também pode precisar de peneiras de malha fina ou de uma peça de musselina, para escorer a sopa uma última vez.

» receita básica

Sopa-creme (3,84 l)

454 g de mirepoix branco (p. 257)

1,81 kg de ingredientes aromáticos, como vegetais, carnes, aves ou peixe

3,84 l de velouté de frango ou outro velouté (p. 308), *nappé* “fino”

Temperos e aromáticos (sal e pimenta, *sachet d'épices* padrão, p. 255, ou *bouquet garni*, p. 255)

480 ml de creme de leite fresco (36% a 40%)

Ingredientes de finalização e para guarnecer apropriados (*toison* [p. 263], ingredientes aromáticos, em cubos ou em *julienne*, ou ervas, picadas ou em *chiffonade*)

método rápido »

1. Cozinhe o mirepoix ou outro aromático.
2. Acrescente o aromático principal e cozinhe em fogo baixo.
3. Junte o velouté. Ferva.
4. Cozinhe em fogo brando, sem ferver.
5. Junte o *sachet d'épices* ou o *bouquet garni*.
6. Cozinhe em fogo brando e escume.
7. Descarte o *bouquet garni* ou o *sachet d'épices* quando o sabor ideal for alcançado.
8. Faça um purê com a sopa e coe se necessário.
9. Ajuste a consistência se necessário.
10. Aqueça em fogo brando, ajuste o tempero e junte o creme de leite fresco.
11. Esfrie e guarde, ou finalize e guarnesça para servir.

dicas do especialista «

Para espessar, qualquer um dos itens seguintes pode ser usado, dependendo dos resultados desejados:

ROUX AMARELO / ROUX BRANCO / FARINHA DE TRIGO / BATATAS

Podem-se juntar também ingredientes adicionais para se desenvolver mais sabor. Faça isso no momento apropriado. Acrescente alguns no início do processo de cozimento, para infundir sabor. Os outros podem ser adicionados mais tarde, de modo a reter seu sabor e/ou textura individuais.

SACHET D'ÉPICES / BOUQUET GARNI

Uma outra forma de introduzir e influenciar sabores é guarnecer a sopa-creme. Os ingredientes da guarnição devem ser cortados no tamanho apropriado e na forma desejada, e adicionados no final do cozimento ou pouco antes de servir. Pode-se usar qualquer dos itens seguintes:

LIAISON / CREME DE LEITE INTEGRAL / INGREDIENTE AROMÁTICO PRINCIPAL, EM CUBOS OU EM JULIENNE / ERVAS AROMÁTICAS, PICADAS OU EM CHIFFONADE

Para uma opção mais saudável, use vegetais batidos (principalmente os ricos em amido) para engrossar a sopa em vez de roux, velouté ou farinha. Substitua o creme de leite fresco por leite desnatado reduzido para diminuir as calorias e as gorduras.



1. Cozinhe os vegetais aromáticos para desenvolver uma boa base de sabor. Nas sopas-creme, o mirepoix branco é uma combinação aromática comum. Aqui, é usado para a base aromática a fim de preservar a cor verde-clara da sopa.

2. Em algumas sopas, o(s) principal(is) ingrediente(s) aromático(s) também pode(m) ser adicionado(s) no início do cozimento. Refogue os brócolis e aromáticos até que fiquem translúcidos. Acrescente o velouté. Cozinhe sobre fogo bem baixo em óleo, ou manteiga integral, ou manteiga clarificada, até que os vegetais fiquem macios e translúcidos e comecem a liberar seus sucos. Se você usar um velouté ou um béchamel já prontos, use apenas gordura suficiente para abafar os aromáticos e impedir que se queiem. Uma outra alternativa é acrescentar uma batata para engrossar a sopa.

Junte, pouco a pouco, o velouté ou béchamel. Espere que comece a ferver suavemente, mexendo com frequência. Verifique o tempero da sopa e faça os ajustes necessários. Certos ingredientes devem ser adicionados à sopa a intervalos, dependendo de sua densidade e do efeito que o cozimento prolongado pode ter sobre eles. Ervilhas frescas e tenras, caso submetidas a um tempo de cocção muito longo, tornam-se cinzentas e empastadas. Um *sochét d'épices* deixado na sopa por tempo demais pode perder a frescura do sabor. Consulte as receitas para as instruções específicas sobre quando acrescentar ingredientes.

Continue a fervura suave até que o ingrediente principal esteja completamente cozido e tenro, e a sopa tenha um bom sabor, mexendo, escumando e ajustando o tempero durante todo o tempo do cozimento. As sopas-creme, em geral, precisam de 30 a 45 minutos de cozimento suave para desenvolver o sabor e engrossar adequadamente. Mexa muitas vezes para evitar que se queiem. Escume a sopa para remover as impurezas e o excesso de gordura, a fim de criar sabor, cor e textura agradáveis na sopa pronta. Puxe a panela um pouco para o lado do queimador; assim, a gordura e as impurezas se juntarão em um só lado do caldeirão, de onde será mais fácil retirá-las. Prove a sopa com frequência, enquanto ela se desenvolve, e junte temperos e aromáticos se necessário.

3. Escorra a sopa e transforme em purê (se necessário). A sopa deve ser coada e, depois, os sólidos devem ser transformados em purê. Então, a sopa base deve ser acrescentada novamente aos sólidos, até que se obtenha a consistência desejada. Use um passador de legumes, liquidificador, mixer ou processador de alimentos para sopas-creme de vegetais, que depois devem ser coadas usando-se uma peneira de malha fina ou um pedaço de musselina bem lavado e dobrado. Se usar uma peneira fina, empurre os sólidos contra os lados para extrair o purê.

A coação produz a textura aveludada de uma boa sopa-creme, removendo todas as fibras. As sopas baseadas em carne, peixe ou aves não necessariamente são transformadas em purê.

A essa altura, a sopa deve ter o sabor e a consistência desejados. Se houver necessidade, acerte a consistência agora. A sopa está pronta para o acabamento ou pode ser resfriada rapidamente e refrigerada para uso posterior (ou para servir como sopa gelada).

4. Cozinhe a sopa em fogo brando, verificando seu sabor, consistência e tempero antes de juntar o creme de leite. Para uma sopa quente cremosa, devolva a sopa a uma fervura suave em fogo médio e acrescente creme de leite quente suficiente para enriquecê-la, sem sufocar o sabor do ingrediente principal. Volte a ferver suavemente e ajuste o tempero, se necessário.



método detalhado »





5. As guarnições devem estar bem quentes, quando adicionadas à sopa quente. Reaqueça-as em líquido aromatizado para sublinhar ainda mais o sabor da sopa. As sopas-creme podem ser acabadas e guarnecidas em porções individuais ou em lotes, conforme as necessidades da cozinha. Cozinhe a guarnição completamente e tempere bem. Trata-se de uma operação separada, pois os ingredientes da guarnição, na verdade, não se cozinham na sopa. Junte a guarnição aquecida e temperada à sopa, se desejar, e sirva imediatamente em tigelas ou xícaras aquecidas.

Para dar acabamento a uma sopa-creme fria, acrescente creme de leite gelado à sopa. Ajuste o tempero, se necessário [os alimentos frios frequentemente precisam de mais tempero do que o mesmo prato servido quente], e junte a guarnição gelada e temperada. Sirva imediatamente em tigelas ou xícaras geladas.



6. Boas sopas-creme têm sabor rico, que equilibra os ingredientes aromáticos principais e sublinha os sabores aromáticos e do acabamento, textura aveludada e consistência ligeiramente engrossada, semelhante à do creme de leite integral. Sopas-creme muito grossas oferecem uma sensação e sabor pastosos, ou porque há espessante demais ou porque foram cozidas demais. Sabor e cor decepcionantes indicam que ou não foi usada quantidade suficiente do(s) ingrediente(s) aromático(s) principal(is), ou os ingredientes foram cozidos em demasia, ou se acrescentou líquido em excesso. Creme de leite em demasia pode sufocar o sabor principal da sopa, mascarando o sabor primário.

CHOWDER

A palavra *chowder* vem do francês *chaudière*, o caldeirão em que os pescadores faziam seus guisados. Classicamente, os *chowders* eram feitos de peixes e frutos do mar e incluíam porco, batatas e cebolas, embora não seja raro que qualquer sopa grossa, ouculenta, com pedaços intrínsecos, seja chamada *chowder*. Há também um grupo de *chowders*, dos quais provavelmente o **chowder de mexilhões à moda de Manhattan** (p. 350) é o mais conhecido, que são preparados como caldos fortes. Os ingredientes aromáticos principais são, com frequência, frutos do mar, peixes ou vegetais (como o milho). Os vegetais, usados como aromatizantes principais ou como aromáticos, devem ser bem lavados, depois descascados, aparados e cortados em pedaços pequenos e uniformes, para que cozinham por igual.

Tenha à mão um caldo bem temperado, enriquecido, ou um fundo, ou água. Ferva o líquido suavemente com os temperos, aromáticos ou outros ingredientes que forneçam sabor. Consulte receitas específicas para melhor orientação. Os espessantes, inclusive a farinha de trigo e as batatas, conferem textura aos *chowders*.

Reúna antecipadamente os ingredientes do acabamento, aromatizantes e temperos finais, e guarnições para estar pronto a acrescentá-los no momento adequado. Se acrescentar creme de leite, ferva-o suavemente antes de juntá-lo ao *chowder*, que também deve estar fervendo suavemente.

Tradicionalmente, o *chowder* é feito empregando-se o método *singer*, no qual

a farinha para engrossar é cozida com os aromáticos, em vez de separadamente, como para o *velouté*. Por essa razão, é necessário usar mais gordura ao cozinhar os aromáticos; isso é fundamental para fazer qualquer sopa usando esse método.

Precisamente por essa razão, o método *singer* pode não ser confiável para preparar o *chowder*. Os resultados variam muito porque a gordura, tradicionalmente, vem da carne de porco utilizada na receita, e é difícil saber quanto de gordura será liberado; portanto, fica difícil determinar quanto será preciso de gordura adicional. A quantidade de gordura desprendida pode criar uma proporção não confiável entre farinha e gordura, resultando em uma quantidade de *roux* inadequada e espessando muito ou insuficientemente a sopa.

Além disso, os vegetais liberam umidade enquanto são cozidos, o que pode interferir na formação do *roux*. Usar a quantidade adequada de *roux* preparado separadamente garante o sucesso na consistência do *chowder*.

Para maior controle sobre o produto final, pode ser feita uma sopa tendo como base o *velouté*. (Ver o método detalhado na p. 332 para mais informações.) Como o *roux* vai estar quente, assegure que o líquido a ser adicionado esteja frio ou em temperatura ambiente, ou ele ficará com grumos. Acrescente o líquido vagarosamente, sem deixar de mexer, a fim de que o líquido finalizado para o *chowder* fique macio.

As sopas em purê são ligeiramente mais grossas que as sopas-creme e têm a textura um pouco mais áspera. Com frequência, são à base de legumes secos ou vegetais amidoados. Em geral, são inteiramente feitas em purê, embora, de vez em quando, alguns dos sólidos sejam deixados inteiros para acrescentar interesse à textura. Se bem que não seja necessário, os ingredientes do acabamento podem incluir leite ou creme de leite. Muitas vezes, são guarnecidas com croûtons ou pequenos cubos de carne ou vegetais complementares.

sopas em purê

Muitas dessas sopas são à base de feijão seco: feijão-branco grão, feijão-branco, feijão-preto, lentilhas e ervilhas secas, por exemplo. Os feijões e as ervilhas secas podem ser deixados de molho por muitas horas antes de serem cozinhados. Ao absorver algum líquido, o tempo de cozimento se reduz e o feijão cozinha de maneira mais uniforme.

Os vegetais relativamente amidoados, como batatas, abóbora ou aipo-rábano são, muitas vezes, usados como base para outras sopas em purê. Devem ser descascados e cortados em cubos ou em fatias. Apesar de os ingredientes serem transformados em purê, é necessária certa uniformidade no tamanho do corte, para que cozinham por igual.

Os ingredientes aromáticos, como cebolas, alho, cenouras e salsa são encontrados com frequência nas sopas em purê. Os vegetais podem ser assados ou grelhados com antecedência, para se obter mais sabor. Consulte receitas específicas para ter instruções sobre a preparação e o corte.

Os líquidos base mais usados são a água, o caldo e os fundos. Antes de colocá-los na sopa, verifique o frescor dos caldos ou fundos armazenados.

Muitas sopas em purê à base de um legume pedem um pouco de gordura da carne de porco salgada derretida, presunto defumado, bacon ou outros produtos curados de porco. Em alguns casos, esses ingredientes devem ser branqueados antes, para remover o excesso de sal: cubra-os com água fria, espere que comece a ferver suavemente e, depois, escorra e enxágue. Para melhor orientação, consulte receitas específicas. Uma alternativa é usar um caldo à base de presunto. Os ingredientes usados para temperar sopas em purê, além de porco curado, são vários, como pimentas, cogumelos secos, molho de pimenta, zestes ou suco de frutas cítricas e vinagre. As guarnições incluem ervas aromáticas picadas, croûtons, carne em cubos, tortilhos assados ou fritos, molhos de tomate, creme de leite azedo, e assim por diante.

Os equipamentos necessários para fazer sopas em purê são bastante semelhantes àqueles para as sopas-creme. Procure panelas que tenham fundos pesados para evitar que os ingredientes se queiem ou que se criem partes mais quentes. Se disponível, deve-se usar um difusor de calor ou algo similar para manter a uniformidade do calor. Colheres e xicaras medidas devem ficar à mão, de modo que você possa verificar o sabor da sopa durante todo o tempo de cozimento. Mantenha por perto também colheres de pau, conchas e escumadeiras durante todo o tempo de cocção. Para terminar a sopa, é necessário ter o equipamento para fazer o purê, como o passador de legumes ou o liquidificador. Você também vai precisar de recipientes para esfriar ou manter a sopa aquecida.

» receita básica

Sopa em purê (3,84 €)

1,81 kg de vegetais feculentos, como batatas e/ou abóbora, ou 680 g a 907 g de leguminosas secas, como lentilhas

3,84 € de fundo ou caldo para sopa feito com batatas ou vegetais com amido, ou 4,8 € de fundo ou caldo para sopa feito com leguminosas

Aromáticos como carne de porco salgada, presunto defumado ou bacon

1 sachet d'épices padrão ou bouquet garni padrão (p. 255)

454 g de mirepoix padrão ou branco (p. 257) ou outros vegetais aromáticos

Temperos e aromáticos, como sal e pimenta, tomates, suco de limão ou vinagre

Ingredientes para finalizar ou guarnecer, como croûtons, ervas frescas ou presunto em cubos

Nota: Essa receita varia de acordo com o conteúdo de amido do ingrediente utilizado. Leguminosas secas contêm menos amido que vegetais feculentos como a batata e a abóbora. A quantidade de fundo usado e o tempo para o cozimento adequado vão variar bastante também de acordo com a quantidade de amido.

método rápido »

1. Refogue os vegetais.
2. Junte o líquido.
3. Cozinhe em fogo brando.
4. Acrescente o ingrediente principal, se não fizer parte dos ingredientes do passo 1.
5. Acrescente o sachet d'épices ou o bouquet garni.
6. Descarte o sachet d'épices ou o bouquet garni quando o sabor adequado tiver sido alcançado.
7. Coe.
8. Faça um purê com os sólidos.
9. Reincorpore o líquido para chegar à consistência adequada e tempere (sal, pimenta, ácidos).
10. Esfrie e guarde, ou finalize e guarnesca para servir.

dicas do especialista «

Ingredientes adicionais podem ser acrescentados para intensificar o sabor da sopa em purê. Junte o ingrediente no momento adequado. Acrescente alguns no começo do cozimento para infundir sabor. Outros podem ser adicionados mais tarde para reter seu sabor original.

MIREPOIX / SACHET D'ÉPICES / BOUQUET GARNI / PRESUNTO DEFUMADO OU CARNE DE PORCO SALGADA / TOMATES

A **guarnição** de uma sopa em purê também pode introduzir e influenciar sabores. Ingredientes de guarnição cortados no tamanho e no formato apropriados são acrescentados no final do processo de cozimento ou um pouco antes de servir.

CROÛTONS / PRESUNTO EM CUBOS PEQUENOS / PEQUENOS CUBOS OU PEDACOS INTEIROS DO INGREDIENTE AROMÁTICO PRINCIPAL / ERVAS FRESCAS

Para uma opção mais saudável: Reduza ou remova os aditivos que podem incorporar excesso de gordura e calorias, como produtos cárneos. Use vegetais como o único ou o principal ingrediente.



1. Leye ao fogo a carne de porco salgada para começar a criar uma base aromática. Com isso, você também obterá a gordura necessária para dourar ou fazer suar os aromáticos. Doure ligeiramente os vegetais aromáticos. Se a receita pedir carne de porco salgada ou bacon picados, leve-os ao fogo baixo para soltar a gordura. Ou, então, aqueça a manteiga ou o óleo e adicione a cebola, o alho, as chalotas, os alhos-porós ou outros vegetais aromáticos. Cozinhe em fogo de baixo a médio, durante 20 a 30 minutos, mexendo de vez em quando, até que se desenvolva um aroma forte, ou até que os ingredientes ganhem um rico matiz dourado.

2. Adicione os ingredientes restantes e o líquido a intervalos apropriados. Cozinhe em fogo brando até que a sopa esteja bem aromatizada e todos os ingredientes macios. Acrescente ingredientes secos, densos, duros, fibrosos ou amidosos (por exemplo, feijão seco, vegetais de raiz, abóbora) no início do cozimento, assim que o fundo ou o caldo tenha voltado a ferver suavemente. Como a sopa é transformada em purê antes do serviço, não é fundamental que esses ingredientes não cozinhem demais, como em um caldo forte, em que os ingredientes devem reter sua forma durante o cozimento e o serviço. Cozinhe a sopa em fogo brando até que esteja bem aromática e com todos os ingredientes macios, em 25 a 30 minutos para sopas feitas com vegetais feculentos ou batatas, ou 45 minutos a 1 hora para sopas com leguminosas secas.

Mexa a sopa com frequência para evitar que os ingredientes com amido grudem no fundo da panela. Acrescente quanto for necessário de fundo ou outro líquido durante o cozimento. Os ingredientes com amido ou secos usados em muitas sopas em purê vão absorver diferentes quantidades de líquido enquanto cozinham, dependendo de sua maturação. Escume a sopa enquanto cozinha, para remover quaisquer impurezas ou espuma, e ajuste os temperos conforme for preciso. Acrescente um sachet d'épices ou um bouquet garni nos últimos 30 minutos da preparação.

As sopas em purê com leguminosas podem ficar boas com jarrete de porco ou cortes suínos defumados semelhantes. O jarrete de porco defumado é muito duro e tem de ficar no fogo baixo por muito tempo até estar bom para ser usado em sopas em purê. Geralmente, um caldo com jarrete de porco é cozido por 3 a 5 horas antes de a sopa em purê ser preparada. Quando a carne estiver cozida, o caldo resultante poderá ser usado como o líquido base para a sopa. Remova o jarrete (ou similar) da sopa quando ela estiver com o sabor desejado. Corte a carne em pedaços pequenos e reserve para adicionar como guarnição.



método detalhado »

3. Coe uma pequena porção do líquido e reserve para ajustar a consistência final da sopa. Faça o purê misturando os sólidos e os líquidos da sopa e ajuste o tempero e a consistência. Diferentes tipos de equipamento para fazer o purê produzem diferentes texturas na sopa pronta. Os purês rústicos ou de estilo doméstico podem ser relativamente ásperos e apenas depender do amido do ingrediente principal para dar à sopa uma textura espessa. Um passador de legumes com um disco grosso também pode ser usado para um purê com textura. Os processadores de alimentos, liquidificadores e mixers produzem sopas bem homogêneas, com consistência bem fina. Verifique a consistência regularmente e ajuste se necessário. A essa altura, a sopa está pronta para receber acabamento para o serviço, ou para ser resfriada rapidamente e refrigerada.



4. As sopas em purê são mais grossas e têm textura um pouco mais áspera do que outras sopas grossas, mas, ainda assim, devem ser líquidas o suficiente para que possam ser facilmente despejadas com a concha na tigela; sua consistência é semelhante à do creme de leite integral. Para obter uma sopa com sabor robusto e agradável, deve-se atingir o equilíbrio apropriado entre os ingredientes sólidos e líquidos. Para maior suculência, pode-se optar por um pouco de manteiga amolecida sobre a sopa, pouco antes que ela deixe a cozinha para a sala de jantar.



TRADICIONALMENTE, AS BISQUES SÃO FEITAS À BASE DE CRUSTÁCEOS, COMO CAMARÃO, LAGOSTA OU LAGOSTIM, E ENGROSSADAS COM ARROZ, FARINHA DE ARROZ OU MIOJO. AS CASCAS DOS CRUSTÁCEOS SÃO, EM GERAL, PULVERIZADAS COM OS OUTROS INGREDIENTES ANTES DA COZIDA FINAL. O RESULTADO FINAL É UMA SOPA COM CONSISTÊNCIA SEMELHANTE À DE UMA SOPA-CREME.

bisque

As bisques contemporâneas podem ser à base de outros ingredientes e depender de um purê de vegetais ou *roux* como espessante. A bisque à base de vegetais é preparada do mesmo modo que uma sopa em purê. Se o vegetal principal não contiver amido suficiente para agir como espessante, pode-se usar arroz, *roux* ou um vegetal amidoado, como batatas, para engrossá-la mais. Quando os vegetais são macios, a sopa é transformada em purê até ficar homogênea. Por isso, a distinção entre um purê e uma bisque nem sempre é clara.

A carne e as cascas dos crustáceos para a bisque devem ser bem lavadas e, depois, picadas grosseiramente. Os mexilhões devem ser escovados até eliminar toda a sujeira. Consulte receitas específicas para orientação mais precisa. Antes de usá-los para preparar a bisque, verifique a qualidade dos fumets, fundos ou caldos armazenados. Ferva uma pequena quantidade e experimente para ver se há odores ácidos ou se se estragaram. Descasque, apare e pique os vegetais a serem usados na bisque. Em geral, fazem parte da sopa mirepoix de cebolas ou alho picados. Outros ingredientes usados muitas vezes para acrescentar sabor e cor são extrato de tomate, páprica doce, brandy e vinho.

A maior parte das bisques é finalizada com creme e sherry. A guarnição mais comum são cubos pequenos do ingrediente aromático principal.

O equipamento para fazer bisque é idêntico àquele utilizado para fazer sopa-creme (ver p. 330) e inclui uma panela de fundo grosso, equipamento para purê e um escurador ou pedaço de musselina, assim como recipientes para manter, servir e armazenar bisques.

» receita básica

Bisque

(3,84 f)

907 g de um ou mais ingredientes aromáticos, como cascas de crustáceos (camarão, caranguejo, lagosta ou uma combinação dos três)

454 g de mirepoix padrão ou branco (p. 257)

Purê ou extrato de tomate

Um agente espessante, como *roux amarelo* (p. 260), farinha ou arroz (grãos ou farinha de arroz), se não estiver sendo usado um velouté já preparado

3,84 f de líquido (fundo de frutos do mar, fumet, caldo ou velouté de frutos do mar)

Temperos e aromáticos, como sal e pimenta, páprica, *sachet d'épices padrão* ou *bouquet garni padrão* (p. 255)

Ingredientes de finalização e de guarnição, como 480 ml de creme de leite fresco (36% a 40%), camarão, lagosta ou caranguejo em cubos ou outro corte; sherry

método rápido »

1. Toste as cascas de crustáceos na gordura. Retire as cascas da panela.
2. Acrescente o mirepoix e sue.
3. Acrescente o extrato/purê de tomate e faça a pinçoga.
4. Adicione a bebida alcoólica, se estiver usando, e reduza ou sec.
5. Incorpore o *roux*, se estiver usando.
6. Acrescente o líquido e o *sachet d'épices* ou o *bouquet garni* à panela, e as cascas a seguir.
7. Cozinhe em fogo brando e escume.
8. Descarte o *sachet d'épices* ou o *bouquet garni* quando estiver com o sabor desejado.
9. Coe.
10. Faça um purê com os sólidos.
11. Reincorpore líquido até chegar à consistência adequada.
12. Coe.
13. Esfrie e guarde, ou finalize e guarnesça para servir.

dicas do especialista «

Para engrossar, inclua qualquer um dos ingredientes abaixo dependendo dos resultados esperados:

VELOUTÉ / ROUX AMARELO / FARINHA / ARROZ OU FARINHA DE ARROZ

Ingredientes adicionais podem também ser acrescentados para desenvolver mais sabor. Faça isso no momento apropriado. Acrescente alguns no início do processo de cozimento, para infundir sabor. Outros podem ser adicionados mais tarde, para reter sabor e/ou textura individuais.

MIREPOIX / SACHET D'ÉPICES / BOUQUET GARNI / EXTRATO DE TOMATE

Guarnecer a bisque é outra maneira de introduzir e influenciar sabores. Os ingredientes da guarnição devem ser cortados no tamanho apropriado e na forma desejada e adicionados no final do cozimento ou pouco antes de servir. Pode-se usar qualquer dos itens seguintes:

CREME DE LEITE FRESCO (36% A 40%) / SHERRY / CAMARÃO, LAGOSTA OU CARANGUEJO EM CUBOS

Para uma opção mais saudável: Use purê de vegetais (principalmente os ricos em amido) para engrossar a sopa em vez de *roux*, velouté ou farinha. Substitua o creme de leite por leite desnatado reduzido para diminuir as calorias e as gorduras.



1. Lave bem as cascas e pique as maiores, como as de caranguejo ou de lagosta. Escorra e seque bem. As bisques tradicionais obtêm cor e sabor de cascas de camarão, lagosta, caranguejo ou lagostim. Use um tipo de crustáceo ou uma combinação deles. Doure as cascas na gordura de cozimento, mexendo frequentemente, até que ganhem cor laranja ou vermelho-brilhante. Retire-as da panela.

método detalhado »



2. Acrescente o mirepoix à panela e cozinhe em fogo médio por 20 a 30 minutos ou até que os vegetais estejam macios e as cebolas douradas. A essa altura, muitas vezes se adiciona extrato de tomate, e cozinha-se até que ocorram um aroma doce e uma forte cor de ferrugem. Junte especiarias (como páprica) às cascas, e outros aromáticos para cozinhar na gordura.

3. Adicione um roux já preparado às cascas e cozinhe por tempo suficiente para amaciá-lo. Bata o caldo até formar um velouté.

Um fundo ou caldo de boa qualidade é tão importante para o sabor da bisque quanto as cascas. Se disponível, pode-se usar um velouté leve já preparado feito de fundo de cascas de frutos do mar ou peixe, espessado com um roux amarelo. Espere que o velouté comece a ferver suavemente enquanto cozinha os vegetais aromáticos, para ganhar tempo. Um fundo tradicional, engrossado com arroz, também pode ser usado como base para a sopa. Nesse caso, não há necessidade de adicionar nem farinha de trigo, nem roux já pronto.

A essa altura, acrescente vinho e ervas ou aromáticos, como um sachet d'épices ou bouquet garni.



4. Prove a sopa e modifique os temperos ou a consistência durante o cozimento. Junte mais líquido, se necessário, para manter um bom equilíbrio entre o líquido e os sólidos, enquanto a sopa cozinha. Misture com frequência e monitore a chama. A bisque, como qualquer outra sopa com ingredientes amidoados, pode se queimar em um instante se não receber atenção, mesmo que seja apenas por alguns minutos.

Para cozinhar de maneira adequada, a bisque leva de 45 minutos a 1 hora. Nesse ponto, todos os ingredientes (com exceção das cascas, é claro) devem estar relativamente macios, de modo que podem ser facilmente transformados em purê. Escume a bisque o tempo todo. Retire e despreze o sachet ou bouquet antes de fazer o purê. Use um liquidificador ou mixer para que a bisque fique razoavelmente homogênea e tenha consistência uniforme. Pulverizar as cascas e transformar os vegetais aromáticos em purê ajuda a conferir maior sabor à sopa. Se houver tempo, devolva a bisque em purê a uma fervura suave por vários minutos, e faça os acertos ao tempero ou à consistência antes de coar.





5. Use musselina para coar uma bisque de frutos do mar. A musselina retira todos os restos de casca e dá à bisque uma textura muito fina, delicada. Essa tarefa é para duas pessoas. Em primeiro lugar, coloque uma peneira ou escurridor sobre um recipiente limpo. Forre o recipiente com a musselina e despeje aí a bisque. A maior parte da bisque passará através do tecido. Cada pessoa segura duas pontas da musselina e as ergue em sequência, alternadamente (método chamado de *ordenha*). Quando ficarem apenas sólidos no pano, cada pessoa junta as pontas; então, elas torcem em direções contrárias para terminar de coá-la (chamado método de *torcer*). Tome muito cuidado ao empregar o método de torcer a musselina para não se queimar. Um coador de malha de linho com musselina também pode ser usado para coar a sopa. Agora, a bisque está pronta para o acabamento, ou pode ser resfriada rapidamente e refrigerada para uso posterior.



6. Termine a bisque e acrescente os ingredientes da guarnição. Devolva a bisque ao fogo médio e espere que comece a ferver suavemente. Prove a sopa e ajuste os temperos, se necessário. À parte, aqueça o creme de leite até que comece a ferver suavemente e acrescente-o, pouco a pouco, à bisque. Deve haver creme suficiente para enriquecer a sopa e acrescentar um sabor sedoso à boca, mas não tanto a ponto de mascarar o ingrediente principal.

Uma boa bisque reflete o sabor do ingrediente principal. Todas as bisques são levemente ásperas ou granuladas, com consistência semelhante à do creme de leite integral. A bisque de crustáceos é rosa-clara ou vermelha; se for de frutos do mar, será marfim; a bisque vegetal terá a cor, mais pálida, do vegetal principal.

orientação geral para sopas

COZIMENTO

Acrescente os vegetais a intervalos regulares, de acordo com os tempos de cozimento. Mexa a sopa de quando em quando, durante todo o processo de cozimento, para impedir que os ingredientes amidoados grudem no fundo da panela e para obter os melhores sabor, textura e aparência. Quando o sabor se tiver desenvolvido completamente e todos os ingredientes estiverem macios, a sopa pode ser terminada ou guarnecida e servida imediatamente, ou pode ser resfriada e refrigerada. Embora algumas sopas desenvolvam um sabor mais arredondado e cremoso se servidas no dia seguinte ao que foram preparadas, nenhuma sopa se beneficia com horas e horas no fogo. Não só o sabor se tornará enfadonho e sem graça, como o valor nutritivo também se reduzirá muito.

AJUSTANDO A CONSISTÊNCIA

As sopas grossas, especialmente aquelas feitas com vegetais amidoados ou feijão seco, podem continuar a engrossar durante o cozimento, o armazenamento, o reaquecimento ou a manutenção. Como regra, sopas-creme e bisques têm a consistência aproximada do creme de leite integral frio e são líquidas o bastante para poderem ser despejadas com a concha numa tigela. As sopas em purê são um pouco mais grossas.

Se a sopa ficar fina demais, acrescente um pouco de *slurry* amidoado. A sopa deve estar fervendo suavemente quando o *slurry* for adicionado; depois disso, mexa sem parar e continue a ferver suavemente por 2 ou 3 minutos.

AJUSTANDO O SABOR E O TEMPERO

Tempere as sopas durante todo o processo de cocção. Pode-se acrescentar molho de carne ou aves para sublinhar um caldo ou *consommé* fracos, mas isso afetará a transparência. Também se podem adicionar ervas frescas picadas, algumas gotas de suco de limão, molho *tabasco*, molho inglês ou zestes de frutas cítricas para reavivar-lhe o sabor.

DESENGORDURANDO

Algumas sopas, especialmente aquelas à base de caldo, podem ser preparadas com antecedência e depois resfriadas e refrigeradas. Então, será fácil remover a gordura que se solidifica na superfície, antes de reaquecê-la. Se a sopa precisar ser servida assim que estiver pronta, remova da superfície tanta gordura quanto possível. Das sopas claras pode-se absorver a gordura usando tiras de papel-toalha ou papel parafinado não encerado. Coloque o papel sobre a superfície, depois retire-o com cuidado. Os *consommés* devem ser inteiramente desengordurados, mas, nos caldos e nas sopas claras vegetais, costumam boiar algumas gotas de gordura.

DANDO ACABAMENTO

Algumas sopas podem ser preparadas até determinado ponto, e depois ser resfriadas ou refrigeradas. Guarnesça sopas claras pouco antes do serviço, para impedir que se turvem e para que a guarnição se mantenha fresca.

Algumas guarnições são acrescidas, porção por porção, a xícaras ou tigelas aquecidas, momentos antes do serviço. Em outros casos, como para os *tufês*, a guarnição pode ser adicionada à sopa inteira.

Acabe sopas-creme e *liisons* pouco antes do serviço, por duas razões: a sopa terá sabor mais fresco e sua vida de prateleira será mais longa. Espere que o creme de leite ferva antes de acrescentá-lo à sopa, para verificar seu frescor e evitar que reduza a temperatura da sopa. Acrescente à *liison* uma porção de líquido quente para impedir que talhe (ver pp. 263-264). Faça os ajustes finais ao tempero depois que a sopa estiver pronta, e verifique-o novamente logo antes do serviço.

GUARNECENDO

As guarnições podem fornecer contrastes de sabor e textura, ou introduzir um sabor complementar. Também podem fornecer cor adicional ou contrastante. Em todos os casos, devem ser selecionadas com atenção, bem preparadas e bem temperadas.

As guarnições grandes, como *dumplings*, *wontons* ou *quenelles*, devem ser cortadas em tamanho que caiba na xícara ou no prato de sopa selecionado para o serviço. É igualmente importante que não sejam muito difíceis de comer. Devem ser macias o bastante para serem cortadas com o lado de uma colher de sopa.

Como a temperatura de serviço é extremamente importante para todas as sopas, lembre-se de trazer a guarnição à temperatura de serviço antes de juntá-la à sopa. Há várias maneiras de fazer isso:

- Aqueça a guarnição em uma panela de vapor ou em pequena quantidade de caldo ou *consommé* e mantenha-a em uma mesa de vapor.
- Corte os itens delicados em tamanhos que permitam que o calor da sopa os aqueça totalmente. (Se forem pequenos e relativamente finos, não causarão a redução da temperatura da sopa.)
- Mantenha quentes e ligeiramente úmidos os itens grandes, como *dumplings*, *wontons* e *quenelles*, em uma mesa de vapor ou na prateleira sobre o fogão.

SERVINDO

As sopas quentes devem ser servidas bem quentes. Quanto mais fina for a sopa, mais importante se torna isso. Como os *consommés* e os caldos perdem calor rapidamente, devem estar perto da ebulição antes de serem servidos em xícaras aquecidas. Quanto maior a superfície exposta ao ar, mais rapidamente a sopa esfria. Essa é uma das razões pelas quais os *consommés* e outras sopas à base de caldo são tradicionalmente servidas em xícaras, em vez de pratos de sopa ou tigelas, mais largos e planos, em geral usados para sopas-creme e sopas empurê. Servir sopas finas em xícaras também facilita aos garçons que as transportem sem derramar. As sopas frias devem estar totalmente geladas e ser servidas em xícaras, tigelas ou copos gelados.

Tente colocar as sopas, principalmente os *consommés*, no prato ou na xícara somente quando o garçom estiver na cozinha, pronto para levar o pedido. Dessa maneira, as sopas não ficarão esfriando na fila, esperando pelo garçom. Se houver, use coberturas de xícaras de sopa.

REAQUECENDO

Se a sopa foi preparada com antecedência, reaqueça apenas a quantidade necessária para um determinado período de serviço. Manter alimentos a altas temperaturas por tempo prolongado muitas vezes provoca efeitos indesejáveis no sabor e na textura. Uma boa forma de manter a qualidade ótima e minimizar perdas é reaquecer porções

individuais, pedido a pedido. Entretanto, algumas vezes essa abordagem não é prática. Aprenda qual a melhor maneira de usar o equipamento disponível para determinar como servir os pratos à temperatura de serviço. É importante fazê-los passar através da zona de perigo rapidamente.

As sopas claras devem apenas começar a ferver. Antes de servir, verifique o tempero e a consistência e junte as guarnições apropriadas. Reaqueça uma sopa grossa brandamente, de início em fogo baixo, mexendo com frequência, até que se dilua um pouco. Depois, aumente um pouco a chama e espere que a sopa cozinhe em fogo brando. Se já deu acabamento à sopa com creme de leite, creme de leite azedo ou, em particular, com uma *liison*, não deixe que ferva, pois pode talhar. A temperatura de 82 °C é adequada tanto para a manutenção da qualidade como para a segurança. Verifique o tempero e a consistência e junte as guarnições imediatamente antes de servir.

Verifique com regularidade a temperatura de sopas mantidas na mesa de vapor. Se a todo momento estiverem com temperatura mais baixa do que o desejável (74 °C para a maior parte das sopas e molhos), ajuste o termostato da mesa de vapor, mande arrumá-la ou aprenda a compensar a diferença trazendo rapidamente as porções individuais para a temperatura correta, sobre calor direto ou no micro-ondas.



Consommé de carne

Rendimento: 3,84 l

CLARIFICAÇÃO

- 454 g de mirepoix padrão (p. 257) moído ou picado
- 1,36 kg de paleta bovina moída
- 12 claras de ovo, batidas
- 20 g de sal
- 204 g de tomate fresco ou enlatado, picado
- 1 sachet d'épices padrão (p. 255), mais 1 cravo-da-índia e 2 bagas de pimenta-da-jamaica (ver notas)
- Aromáticos (opcionais)
- 5,76 l de fundo claro de carne (p. 277)
- 2 cebolas brülé (ver p. 254) (opcional)

1. Misture o mirepoix, a carne moída, as claras, o sal, os tomates e o sachet. Deixe macerar por 1 a 2 horas se possível.
2. Aqueça o fundo até cerca de 38 °C em um caldeirão em que caibam todos os ingredientes. Junte a mistura da clarificação ao fundo. Mexa bem.
3. Aqueça a mistura a 63 °C, mexendo sempre até que o filtro comece a se formar, em 8 a 10 minutos. As proteínas vão começar a flutuar e formar aglomerados com caldo mais claro entre elas. Quando o filtro se formar, faça um pequeno orifício em uma parte dele. Se estiver usando, junte as cebolas brülé ao fundo perto do orifício.
4. Cozinhe em fogo brando por 1h a 1½ h ou até obter o sabor e a transparência adequados (ver p. 323). Regue a base de vez em quando, sempre através do orifício. Prove constantemente para garantir que o consommé esteja com o sabor apropriado antes de cozinhar.
5. Coe o consommé com um filtro de papel ou um pedaço de musselina dobrado. Use uma concha para cuidadosamente enfiar o filtro e permitir que o caldo flua para dentro da concha antes de despejá-lo no filtro de papel. Repita até que o filtro chegue ao fundo da panela. Com cuidado incline o caldo na concha e não rompa o filtro. Ajuste o tempero com sal, se necessário. O consommé está pronto para ser arrematado ou pode ser resfriado rapidamente e refrigerado para uso posterior.
6. Para terminar a sopa para o serviço, ferva-a novamente. Desengordure o consommé quente escumando ou secando a gordura com toalhas de papel, ou retirando-a da superfície do consommé refrigerado.

7. Prove o consommé e ajuste o tempero com sal. Sirva em tigelas ou xícaras aquecidas e guarneça como desejar.

NOTAS: Os aromáticos podem ser adicionados como sachet (que controlará melhor o sabor do prato pronto) ou como ingredientes soltos.

Se a primeira clarificação não der certo, clarifique o caldo uma segunda vez combinando 1,84 l de consommé frio com não mais do que 12 claras batidas, um pouco de mirepoix e 15 ml de purê de tomate ou suco de limão. Espere que o consommé ferva em fogo baixo. Conforme as claras de ovos se coagulam, as impurezas ficam presas. Contudo, essa medida de emergência tende a remover não só as impurezas, mas também um pouco do sabor.

Consommé de frango royale: Substitua o mirepoix padrão por igual quantidade de mirepoix branco (p. 257), a carne moída por frango moído e o fundo claro de carne por fundo de frango (p. 277). Cozinhe em fogo brando por 1h00 a 1h15. Guarneça o consommé com custard royale (ver receita abaixo).

Custard royale

Rendimento: 90 círculos de 3 cm

- 3 gemas de ovo
- 1 ovo
- 180 ml de fundo de frango ou fundo claro de carne (p. 277)
- ¼ de colher (chá) 1 g de sal, ou a gosto
- 1 pitada de pimenta-do-reino branca moída, ou a gosto

1. Misture todos os ingredientes e coloque em uma meia-cuba untada com manteiga. O creme não deve ficar com mais de 9 mm de altura.
2. Coloque o recipiente em banho-maria e leve ao forno a 149 °C por cerca de 30 minutos, ou até que a mistura esteja firme.
3. Com um cortador redondo de 3 cm de diâmetro, corte o creme em círculos. Tanque e leve à geladeira até precisar deles.

NOTAS: Para que o creme tenha espessura uniforme, selecione uma cuba que tenha o fundo bem plano e verifique se a prateleira interior do forno está bem horizontal.

Pode-se cortar o royale de várias formas, como losângos ou quadrados. O rendimento varia, dependendo da forma e tamanho dos cortadores.

Caldo de frango

Rendimento: 3,84 l

- 1.81 kg de frango
 - 4,8 l de água
 - 454 g de mirepoix padrão em cubos médios (p. 257)
 - 1 sachet d'épices padrão (p. 255)
 - Sal a gosto
 - Pimenta-do-reino preta moída, a gosto
1. Parta o frango pela metade e coloque-o num caldeirão com a água, que deve cobrir o frango. Em fogo médio, deixe que o líquido cozinhe em fogo brando. Reduza ligeiramente a chama e continue a ferver suavemente por 3 a 5 horas, escumando a superfície conforme necessário.
 2. Junte o mirepoix e cozinhe em fogo brando por 30 minutos. Adicione o sachet ao caldo e continue a ferver suavemente até que o frango esteja bem cozido e macio, e o caldo tenha adquirido um bom corpo e sabor saculento, em cerca de 30 a 40 minutos.
 3. Retire o frango do caldo quando estiver bem cozido e macio. Despreze os ossos, a pele e os tendões. Reserve a carne para usar como guarnição para o caldo ou para outros pratos, se o desejar.
 4. Prove o caldo e tempere com sal e pimenta-do-reino. Coe em uma peneira de malha fina ou um pedaço de musselina e desengorrate, se for necessário. Ele está pronto para ser guarnecido e servido em tigelas ou xícaras aquecidas (veja as notas), ser usado como ingrediente em outro prato ou ser resfriado rapidamente e refrigerado para uso posterior.

NOTAS: Na p. 329, você encontrará algumas ideias para guarnecer caldos. Neste caso em particular, sugerimos a utilização de 294 g da carne de frango reservada, em cubos; 284 g de macarrão com ervas cortado em quadrados de 3 cm e cozido; e 170 g tanto de cenoura como de salão – ambos cortados em poxanne –, cozidos até ficarem macios.

Há outras opções para guarnecer caldo de frango: carne em julienne, vegetais em cubos ou em julienne fina, cevada ou Spätzle.

Sopa onísh de milho e frango: Substitua o fundo de frango (p. 277) por água quando fizer o caldo. Acrescente ao sachet, 14 de colher (chá) 52 g de fiapos de açoalho amassados. Corte em cubos ou pique a carne de frango reservada e junte-a ao caldo com 170 g de milho cozido (fresco ou congelado), 170 g de macarrão de ovos cozido e 54 g de salsinha picada.

Caldo de carne: Substitua o frango por igual quantidade de músculo, acém, coxão duro, ribs ou costelas.

Caldo de vitelo: Substitua o frango por igual quantidade de músculo traseiro ou dianteiro de vitelo, acém, coxão duro ou cabeça de vitelo.

Caldo de presunto ou de porco defumado: Substitua o frango por igual quantidade de pernil de porco (fresco ou defumado) ou ossos de presunto com carne.

Caldo de cordeiro: Substitua o frango por igual quantidade de músculo, perna, paleta ou pescoço de cordeiro.

Caldo de peru ou aves de caça: Substitua o frango por igual quantidade de pescoccos, carcaças ou pernas de peru, galinha-d'angola, pato, faisão, galuso ou outras aves, domésticas ou de caça.

Caldo de peixe: Substitua o frango por igual quantidade de peixe de carne branca e magra como bacalhau, halibute, merluza, linguado ou cingro. Use mirepoix branco (p. 257) para manter a cor clara.

Caldo de frutos do mar: Substitua o frango por igual quantidade de camarão, lagosta, lagostim e/ou caranguejo.

Sopa de cebola

Rendimento: 3,84 l

- 2,27 kg de cebola em fatias finas
 - 57 g de manteiga clarificada ou integral
 - 120 ml de Calvados ou sherry (ver nota)
 - 3,84 l de fundo de frango ou fundo claro de carne (p. 277), quente
 - 1 sachet d'épices padrão (p. 255)
 - Sal a gosto
 - Pimenta-do-reino moída, a gosto
1. Em uma frigideira de fundo largo, caramelize a cebola na manteiga em fogo médio, mexendo ocasionalmente, até que doure bem, em cerca de 25 a 30 minutos. Não acrescente sal nesse momento, para ajudar a obter uma perfeita clarificação.
 2. Deglace a panela com o Calvados ou o sherry e reduza até conseguir consistência de xarope.
 3. Acrescente o fundo e o sachet, e cozinhe em fogo brando, durante 30 a 35 minutos, até que as cebolas estejam macias e a sopa adequadamente aromatizada. Ela agora está pronta para ser terminada, ou pode ser resfriada rapidamente e refrigerada para uso posterior.
 4. Para terminar a sopa para o serviço, leve-a ao fogo e ferva. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino e sirva em tigelas ou xícaras aquecidas.

NOTA: Se estiver usando sherry, coloque-o na sopa no final do preparo. Se adicioná-lo no passo 2 o sabor do vinho poderá se dissipar. É melhor acrescentar vinhos doces, como sherry, quando a sopa está pronta.

Sopa de cebola branca: Cozinhe as cebolas suavemente na manteiga, em fogo baixo, até que amoleçam, mas não ganhem cor. Se desejar, acrescente 170 g de farinha como espessante. As cebolas também podem ser transformadas em purê e depois realocadas na sopa, ou espalhadas sobre croûtons.

Sopa de cebola gratinada: Guarnesça cada porção da sopa com um croûton. Sobre cada um deles, espalhe bastante gruyère ralado (30 ml por porção) e dourar no salamandra por 3 a 5 minutos ou até dourar ligeiramente.

Sopa de tortilla

Rendimento: 3,84 l

- 12 tomates italianos (680 g) sem semente
- 1 cebola branca (284 g) descascada e cortada pela metade
- 4 dentes de alho com a casca
- 300 ml de óleo de canola
- 3,84 l de caldo de frango (p. 350)
- 12 ramos de erva-de-santa-maria amarrados por um barbante
- Sal a gosto
- 4 pimentas pusillo
- 24 tortilhas de milho em julienne
- 2 avocados em cubos médios
- 2 xícaras/480 ml de queijo fresco (vaca e cabra) ralado

1. Teste a seco os tomates, a cebola e o alho em uma assal ou frigideira de ferro fundido em fogo de médio a alto até que os tomates comecem a amaciar e suas pontas, a queimar. Quando o alho começar a dourar, tire-o da frigideira e descasque.
2. Coloque esses ingredientes em um liquidificador e bata até a mistura ficar bem lisa.
3. Aqueça 120 ml de óleo em um caldeirão em fogo de médio a alto e escoe a mistura batida, mexendo sempre, até que a cor fique mais escura, em 5 minutos aproximadamente. Junte o caldo de frango e a erva-de-santa-maria. Tempere com sal e cozinhe em fogo brando por 45 minutos.
4. Enquanto isso, frite as pimentas pusillo em anéis de 1 cm. Agite os anéis para remover as sementes. Descarte os talos e as sementes.
5. Aqueça os 180 ml de óleo restantes em fogo médio/alto até ficar bem quente, mas antes de soltar fumaça. Acrescente as pimentas e tire imediatamente do fogo; transfira as pimentas de uma só vez com uma escumadeira para um prato com papel absorvente. Este passo precisa ser feito muito depressa para evitar que as pimentas queimem.
6. Baixe o fogo para médio. Em pequenos lotes, frite as fatias de tortilla no óleo em que as pimentas foram fritas até elas ficarem douradas e crocantes. Remova com uma escumadeira e seque com papel absorvente.
7. Remova os ramos de erva-de-santa-maria da sopa antes de servir. Sirva a sopa em tigelas ou xícaras aquecidas e guarnesça cada uma com generosas porções de tortillas fritas, pimentas pusillo, avocado e queijo fresco.

Sopa de frango com arroz

Rendimento: 3,84 l

Cerca de 1,36 kg de frango, cortado em 6 pedaços
60 ml de azeite de oliva
227 g de **mirepoix padrão** cortado grosseiramente (p. 257)
14 g de gengibre picado
2 folhas de louro
1 a 2 pimentas malagueta ou jalapeño, picadas
1 galho de alecrim
Sal, a gosto
Pimenta-do-reino preta moída, a gosto
3,84 l de **fundo de frango** (p. 277)
85 g de arroz de grão longo, lavado e escorrido
15 ml de azeite de dendê
3 dentes de alho picados
454 g de milho, fresco ou congelado
43 g de coentro em chiffonade

1. Seque os pedaços de frango com uma toalha de papel. Aqueça o azeite de oliva em um caldeirão, em fogo médio. Adicione os pedaços de frango, de início com a pele para baixo, e doure de todos os lados, durante 12 a 14 minutos. Retire o frango do caldeirão.
2. Acrescente o mirepoix, o gengibre, folhas de louro e as malaguetas ou os jalapeños. Salteie por cerca de 5 minutos, mexendo frequentemente.
3. Recoloque o frango no caldeirão, juntamente com o alecrim, o sal, a pimenta-do-reino e o fundo de frango. Espere ferver, mexendo e raspando o fundo do caldeirão. Baixe o fogo, tampe e deixe cozinhar suavemente por 1 hora a 1h30. Certifique-se de que o frango está macio.
4. Retire a sopa do fogo, separe os pedaços de frango e coe em uma peneira de malha fina. Despreze o que ficou na peneira e deixe o caldo coado descansar por alguns minutos, de modo que toda a gordura venha à superfície. Retire a gordura e despreze-a. Reserve o caldo.

5. Retire a pele e os ossos do frango, e corte a carne em cubos médios. Reserve para guarnecer a sopa mais tarde.
6. Enquanto isso, cozinhe o arroz em uma panela separada, encrua, deixe secar ao ar e reserve para o serviço.
7. No caldeirão da sopa, aqueça o azeite de dendê e o alho em fogo médio. Não doure o alho. Junte o sal, a pimenta-do-reino e o caldo reservado. Espere ferver. Baixe o fogo, tampe e cozinhe por 15 minutos.
8. Junte a carne do frango em cubos e o milho. Continue cozinhando por mais 5 minutos, ou até que o milho esteja macio e o frango bem quente.
9. Acrescente o arroz cozido e ajuste o tempero com sal e pimenta-do-reino. Guarnesça com o coentro e sirva a sopa em tigelas ou xícaras aquecidas, ou esfrie adequadamente e leve ao refrigerador para uso posterior.



Sopa-creme de tomate

Rendimento: 3,84 l

- 227 g de bacon em cubos pequenos (opcional; ver notas)
- 454 g de mirepoix padrão (p. 257), em cubos pequenos
- 4 dentes de alho picados
- 2,88 l de fundo de frango (p. 277)
- 255 g de roux amarelo (p. 260)
- 907 g de tomate italiano picado, fresco ou enlatado
- 720 ml de purê de tomate
- 1 sachet d'épices padrão (p. 255), mais 2 cravos-da-india
- 480 ml de creme de leite fresco (36% a 40%), quente
- Sal, a gosto
- 2,5 g pimenta-do-reino branca moída, a gosto

GUARNIÇÃO

- 227 g de croûtons (p. 983)

- Derreta o bacon, se usar, em um caldeirão, em fogo baixo, por 5 a 6 minutos. Acrescente a manteiga ou o óleo, o mirepoix e o alho. Refogue os vegetais em fogo médio alto até ficarem macios, de 8 a 10 minutos.
- Adicione o fundo e deixe ferver. Junte o roux e misture bem. Adicione os tomates, o purê de tomates e o sachet. Ferva a sopa suavemente a 85 °C por cerca de 25 minutos.
- Remova e descarte o sachet. Escorra os sólidos e transforme-os em purê até ficarem bem homogêneos. Volte a colocar o purê no líquido e continue fervendo suavemente em fogo médio baixo por 8 a 10 minutos. Escorra a sopa em uma peneira de malha fina ou um pedaço de musselina, se desejar.
- Agua a sopa está pronta para ser terminada ou pode ser resfriada rapidamente e refrigerada para uso posterior.
- Devolva a sopa à fervura suave a 85 °C para o serviço. Adicione o creme de leite e acerte o tempero com o sal e a pimenta. Guarniça as porções individuais com croûtons e sirva em tigelas ou xícaras individuais.

NOTAS: Se não estiver usando bacon, substitua o mirepoix e o alho em 50 ml de óleo vegetal.

Se estiver usando um liquidificador para bater a sopa, a cor final será ligeiramente mais alaranjada que a de um purê feito por outro método.

Sopa-creme de tomate com arroz: Adicione 454 g de arroz de grão longo cozido à sopa de tomate, imediatamente antes de servir.

Sopa-creme de brócolis

Rendimento: 3,84 l

- 1,81 kg de brócolis
- 60 ml de manteiga clarificada ou óleo vegetal
- 454 g de mirepoix branco (p. 257) em cubos médios
- 3,84 l de velouté de frango (p. 308)
- 1 sachet d'épices padrão (p. 255)
- 480 ml de creme de leite fresco (36% a 40%), quente
- Sal, a gosto
- Pimenta-do-reino preta moída, a gosto
- Noz-moscada recém-ralada, a gosto

- Retire os caules dos brócolis e reserve os floretes para cozinhar. Descasque os caules e corte em cubos.
- Aqueça a manteiga ou o óleo e acrescente o mirepoix. Refogue até que as cebolas estejam translúcidas, em 6 a 8 minutos. Adicione os caules dos brócolis e continue até que amaciem um pouco.
- Juste o velouté à panela e espere ferver. Reduza a chama e cozinhe em fogo brando até que a sopa tenha engrossado, em cerca de 35 minutos. Adicione o sachet e continue a ferver suavemente por mais 25 minutos. Mexa frequentemente e escume conforme necessário.
- Corte os floretes em tamanhos pequenos, mantendo a forma, e branqueie-os em água salgada fervente até que fiquem macios, entre 5 a 7 minutos. Retire os floretes e esfrie-os sobre um recipiente com gelo. Reserve-os para o serviço.
- Escorra os sólidos da sopa e transforme-os em um purê bem homogêneo. Junte novamente a sopa coada ao purê. Coe outra vez, usando uma peneira de malha fina ou um pedaço de musselina. A sopa agora está pronta para ser arrematada ou pode ser resfriada rapidamente e refrigerada para uso posterior.
- Volte a ferver a sopa suavemente a 85 °C. Adicione o creme de leite e tempere com o sal e a pimenta-do-reino. Aqueça os floretes de brócolis em fundo ou água fervendo suavemente, e guarniça em porções individuais ou a sopa toda. Sirva em tigelas ou xícaras aquecidas.

Creme de aspargos (crème asperge): Substitua os brócolis por quantidade igual de caules de aspargos. Guarniça com pontas de aspargos branqueadas.

Creme de salsão (crème de céleri): Substitua os brócolis por igual quantidade de salsão ou apio-rábano. Guarniça com salsão branqueado, cortado em cubos pequenos.

Sopa-creme de tomate

Sopa de queijo cheddar e cerveja à moda do Wisconsin

Rendimento: 3,84 l

180 ml de manteiga clarificada
170 g de cebola bem picada
85 g de cogumelo em fatias bem finas
85 g de salmão cortado grosseiramente
28 g de alho picado
170 g de farinha comum
288 l de fundo de frango (p. 277)
340 g de roux amarelo (p. 260)
240 ml de cerveja
907 g de cheddar ralado
14 g de mostarda seca
240 ml de creme de leite fresco (36% a 40%), quente
Molho tabasco, a gosto
Molho inglês, a gosto
Sal, a gosto
Pimenta-do-reino preta moída, a gosto

GUARNIÇÃO

227 g de croûtons de centeio (p. 983)

1. Em um caldeirão grande ou rondo, aqueça a manteiga em fogo médio. Refogue as cebolas, cogumelos, salmão e alho, até que as cebolas fiquem translúcidas, 8 a 10 minutos.
2. Junte o fundo e aqueça a 85 °C. Bata o roux e engrosse. Cozinhe em fogo brando a 85 °C ou até que a sopa tenha um bom sabor e textura aveludada, cerca de 30 minutos.
3. Coe em peneira de malha fina. Agora, a sopa está pronta para ser terminada ou pode ser resfriada rapidamente e levada à geladeira para uso posterior.
4. Para terminar a sopa para o serviço, ferva-a de novo suavemente. Pouco antes de servir, acrescente a cerveja e o queijo, e continue a aquecer em fogo bem baixo até que o queijo derreta. Não ferva.
5. Misture a mostarda seca com água suficiente para formar uma pasta. Adicione essa mistura e o creme à sopa e espere que ferva de novo, suavemente. Ajuste a consistência com mais fundo, se necessário. Tempere a sopa com tabasco, molho inglês, sal e pimenta.
6. Sirva em tigelas ou xícaras aquecidas, acompanhada dos croûtons de centeio separadamente.

Chowder de mexilhões à moda da Nova Inglaterra

Rendimento: 3,84 l

60 mexilhões
288 l ou mais de fundo de peixe (p. 269), ou água para fazer um caldo de mexilhões
227 g de carne de porco salgada, moída até se tornar uma pasta
227 g de cebola ralada
113 g de salmão em cubos pequenos
340 g de roux amarelo (p. 260)
454 g de batata russa descascada, em cubos pequenos
1 sachet d'épices padrão (p. 255)
480 ml de creme de leite fresco (36% a 40%), quente
Sal, a gosto
3 g de pimenta-do-reino preta moída, a gosto
2 colheres (chá)/10 ml de molho tabasco, ou a gosto
2 colheres (chá)/10 ml de molho inglês, ou a gosto

1. Coloque os mexilhões numa panela com o fundo de peixe ou água, tampe e cozinhe por cerca de 10 minutos, até que se abram.
2. Decante e coe o caldo num filtro ou pedaço de muselina. Reserve. Retire os mexilhões da concha, pique e reserve.
3. Em um caldeirão grande, leve ao fogo o porco salgado em fogo médio-baixo, por cerca de 10 a 15 minutos, até derreter a gordura. Junte a cebola e o salmão. Refogue até que fiquem translúcidos, em cerca de 6 a 7 minutos.
4. Misture o caldo de mexilhões reservado com fundo ou água suficiente para totalizar 3,84 l de líquido. Adicione os aromáticos ao líquido e ferva. Pouco a pouco, junte o fundo ao roux e misture bem, desmanchando quaisquer grumos.
5. Ferva suavemente por 30 minutos, escumando a superfície conforme necessário.
6. Junte as batatas e continue a cozinhar em fogo brando, até que estejam macias. Agora, a sopa está pronta para ser terminada ou pode ser resfriada rapidamente e levada à geladeira para uso posterior.
7. Para servir, leve novamente a sopa ao fogo para ferver suavemente. Junte os mexilhões reservados e o creme. Tempere com sal, pimenta, molho tabasco e molho inglês. Sirva em tigelas ou xícaras aquecidas.

Chowder de concha-rainha

Rendimento: 3,84 l

1,13 kg de carne de concha-rainha, passada pelo acessório de 3 mm da máquina de moer carne
60 ml de suco de limão
43 g de manteiga
907 g de mirepoix padrão ou branco (p. 257) em cubos médios
1 pimenta scotch bonnet sem sementes, picada
680 g de batata descascada, em cubos médios
1,92 l de água
1,92 l de fundo de peixe (p. 267)
680 g de tomate italiano sem pele nem sementes, em cubos médios
57 g de extrato de tomate
2 folhas de louro
1 colher (sopa)/3 g de tomilho fresco picado
Sal, a gosto
Pimenta-do-reino preta moída, a gosto

1. Em uma tigela grande, misture a carne de concha-rainha com o suco de limão e deixe marinar por 30 minutos.
2. Coloque a manteiga e o mirepoix em um caldeirão grande, em fogo médio. Refogue os vegetais até que fiquem macios, durante cerca de 7 minutos. Junte a pimenta scotch bonnet e as batatas, e cozinhe por mais 2 ou 3 minutos.
3. Adicione a água, o fundo, a concha-rainha marinada, os tomates, o extrato de tomate, as folhas de louro e de tomilho. Cozinhe em fogo brando a 85 °C até que as batatas estejam muito macias e a sopa bem aromatizada.
4. Tempere com sal. Pode não ser preciso adicionar pimenta, uma vez que a pimenta scotch bonnet é bastante forte. Remova e descarte as folhas de louro. Sirva em tigelas ou xícaras aquecidas.

Chowder de milho

Rendimento: 3,84 l

227 g de carne de porco salgada ou bacon
170 g de cebola em cubos pequenos
170 g de salmão em cubos pequenos
113 g de pimentão verde em cubos pequenos
113 g de pimentão vermelho em cubos pequenos
288 l de fundo de frango (p. 277)
255 g de roux amarelo (p. 260)
680 g de milho, fresco ou congelado
680 g de batata descascada, em cubos pequenos
1 folha de louro
480 ml de creme de leite fresco (36% a 40%), quente
Sal, a gosto
Pimenta-do-reino branca moída, a gosto
2 colheres (chá)/10 ml de molho tabasco
2 colheres (chá)/10 ml de molho inglês

1. Refogue a carne de porco salgada em um caldeirão grande, em fogo médio, até que os pedacinhos magros da carne fiquem ligeiramente crocantes, em cerca de 6 minutos.
2. Acrescente a cebola, o salmão e os pimentões e refogue até que fiquem macios, em cerca de 5 a 7 minutos.
3. Acrescente o fundo e cozinhe em fogo brando a 85 °C. Acrescente o roux amarelo e mexa vigorosamente para eliminar os grumos. Cozinhe em fogo brando até que fique ligeiramente espesso.
4. Bata metade do milho no liquidificador e acrescente-o à sopa com as batatas. Adicione o restante do milho e a folha de louro. Deixe ferver suavemente, com o caldeirão tampado, até que o milho e as batatas fiquem macios, em cerca de 25 minutos.
5. Junte o creme de leite e misture bem. Aqueça em fogo brando até que comence a cozinhar, em cerca de 10 minutos. Retire e despeje a folha de louro. Agora, a sopa está pronta para ser arrematada ou pode ser resfriada rapidamente e refrigerada para uso posterior.
6. Para terminar a sopa para o serviço, cozinhe-a novamente. Tempere com sal, pimenta, molho tabasco e molho inglês, e sirva em tigelas ou xícaras aquecidas.

Chowder marinho do Pacífico

Rendimento: 3,84 l

480 ml de vinho branco seco

240 ml de água

1 sachet d'épices, contendo 3 dentes de alho amassados; 28 g de gengibre descascado; 4 talos de capim-limão cortados em pedaços de 3 cm e 5 folhas de limão kaffir

1,92 l de água dos mexilhões

1,44 l de leite de coco

240 ml de creme de leite fresco (36% a 40%), quente

57 g de pasta de curry vermelha (p. 387)

680 g de inhame descascado, em cubos médios

1 chuchu em cubos médios

2 colheres (sopa)/ 30 ml de óleo vegetal

Sal a gosto

Pimenta-do-reino preta moída, a gosto

28 g de maisena (para fazer slurry)

454 g de filé de pargo, sem pele, em cubos médios

454 g de camarão descascado, limpo, em cubos médios

Suco de 1 limão

Sal a gosto

GUARNIÇÃO

14 g de folhas de manjerição em chiffonade

1. Coloque o vinho, a água e o sachet em uma caldeirão grande e espere abrir fervura. Baixe o fogo e cozinhe em fogo brando por 10 minutos. Junte a água dos mexilhões, o leite de coco e o creme de leite. Volte a ferver e adicione a pasta de curry.
2. Junte o inhame e cozinhe em fogo brando até ficar macio, em cerca de 15 minutos.
3. Enquanto isso, unte o chuchu com o óleo e tempere com sal e pimenta-do-reino. Asse o chuchu em forno a 177 °C até ficar macio, em 15 a 20 minutos. Reserve.

4. Junte o amido de milho com um pouco de água até alcançar a consistência de creme de leite fresco e junte à sopa até obter uma consistência encorpada. Cozinhe para engrossar, em 5 minutos. Retire o sachet. A sopa estará pronta para finalizar agora, ou ser resfriada e guardada na geladeira para ser usada depois.
5. Para finalizar a sopa no momento de servir, volte a aquecê-la a 85 °C. Acrescente o peixe em cubos e o camarão e mantenha no fogo até que os frutos do mar estejam cozidos, em cerca de 5 minutos. Junte o chuchu assado e aqueça.
6. Junte o suco de limão e aceite o sal. Sirva em tigelas ou xícaras aquecidas e guarneça cada porção com manjerição.



Chowder de mexilhões à moda de Manhattan

Rendimento: 3,84 l

- 4,54 kg de mexilhão para chowder, lavado
- 85 g de carne de porco salgada, moída como uma pasta
- 454 g de **mirepoix padrão** (p. 257) em cubos médios
- 113 g de alho-poró em cubos médios, apenas a parte branca
- 113 g de pimentão verde em cubos médios
- 1 colher (chá)/3 g de alho picado
- 340 g de batata rústica descascada, em cubos médios
- 1 folha de louro
- 1 galhinho de tomilho
- 1 galho de orégano
- 454 g de tomate italiano, sem pele nem sementes, em cubos médios
- Sal, a gosto
- Pimenta-do-reino branca moída, a gosto
- ½ colher (chá)/2,5 ml de molho tabasco
- ½ colher (chá)/2,5 ml de molho inglês
- ¼ de colher (chá)/0,5 g de tempero Old Bay*

1. Coloque os mexilhões em uma panela com um pouco de água e tampe. Cozinhe até que se abram, em cerca de 5 minutos. Retire das cascas a carne dos mexilhões; pique e reserve. Coe e reserve o caldo.
2. Coloque a carne de porco salgada em um caldeirão e espere a gordura derreter por cerca de 6 minutos. Junte o mirepoix, os alhos-poró e os pimentões; refogue até que fiquem macios, em cerca de 5 minutos.
3. Adicione o alho e refogue por 1 minuto, até se tornar aromático. Adicione o caldo de mexilhões reservado, as batatas, a folha de louro, o tomilho e o orégano. Cozinhe em fogo brando por 30 minutos em fogo de médio a médio-baixo.
4. Acrescente os tomates e cozinhe em fogo brando até que eles fiquem macias, em 8 a 10 minutos. Retire as ervas e descarte-as. Agora a sopa está pronta para ser arrematada ou pode ser resfriada rapidamente e refrigerada para uso posterior.

*Mistura de temperos comercializada nos Estados Unidos feita com louro, sementes de mostarda, sal de salino, pimenta vermelha, canela e gengibre. É usado tradicionalmente para temperar caranguejos e camarões. (H.E.)

5. Para terminar a sopa para o serviço, ferva-a novamente. Retire a gordura. Adicione os mexilhões reservados e tempere com sal, pimenta-do-reino, molho tabasco, molho inglês e Old Bay. Sirva em tigelas ou xícaras aquecidas.

Sopa em purê de lentilhas

Rendimento: 3,84 l

- 227 g de bacon picado
- 454 g de **mirepoix padrão** (p. 257) picado
- 907 g de lentilha escolhida e lavada
- 5,76 l de **fundo de frango** (p. 277)
- 1 **sachet d'épices padrão** (p. 255)
- Sal, a gosto
- Pimenta-do-reino preta moída, a gosto
- 60 ml de suco de limão
- GUARNIÇÃO**
- 227 g de **croûtons** (p. 983)
- 28 g de cerefólio picado

1. Frite o bacon em um caldeirão médio, em fogo baixo, até a gordura derreter. Reserve os pedacinhos de bacon para a guarnição.
2. Junte o mirepoix e cozinhe até que fique macio e ligeiramente dourado, em cerca de 15 minutos.
3. Adicione as lentilhas e teste ligeiramente antes de juntar o fundo. Acrescente o fundo e o sachet. Cozinhe em fogo brando a 85 °C e oculte conforme necessário.
4. Cozinhe em fogo brando por 30 minutos ou até que as lentilhas estejam macias. Retire do fogo e despreze o sachet. Acrescente o sal e a pimenta.
5. Coe a mistura, reservando o caldo. Transforme os sólidos em purê usando um processador de alimentos, um passador de legumes ou um mixer. Acrescente o caldo de sopa reservado, em quantidade suficiente para chegar à consistência correta.
6. Tempere com o suco de limão. Agora, a sopa está pronta para ser terminada ou pode ser resfriada rapidamente e refrigerada para uso posterior.
7. Coloque a sopa no fogo e cozinhe em fogo brando para o serviço. Ajuste o tempero com sal e pimenta. Guarneça porções individuais com o bacon reservado, croûtons e cerefólio, e sirva em tigelas ou xícaras aquecidas.

Sopa em purê de ervilhas secas

Rendimento: 3,84 l

- 227 g de bacon picado
- 454 g de **mirepoix padrão ou branco** (p. 257) em cubos pequenos
- 2 colheres (chá)/6 g de alho picado
- 4,80 l de **fundo de frango** (p. 277)
- 227 g de batata descascada, em cubos grandes
- 680 g de ervilha seca verde
- 1 jarrete de porco
- 1 folha de louro
- Sal, a gosto
- Pimenta-do-reino preta moída, a gosto
- GUARNIÇÃO**
- 454 g de **croûtons** (p. 983)

1. Refogue o bacon em uma panela grande em fogo médio até a gordura derreter e a carne estar ligeiramente crocante, em 10 minutos. Retire os pedaços de bacon e reserve.
2. Junte o mirepoix à gordura refogada e salteie até as cebolas ficarem transparentes, em 8 a 10 minutos. Adicione o alho e salteie até liberar seus aromas; não doure o alho.
3. Acrescente o fundo, as batatas, as ervilhas, o jarrete de porco e a folha de louro e cozinhe em fogo brando a 85 °C. Cozinhe a sopa até as ervilhas estarem macias, em 45 minutos aproximadamente. Remova a folha de louro. Retire o jarrete de porco e fatie a carne, se quiser. Reserve para a finalização.
4. Use um mixer para deixar a sopa lisa. Caso queira, acrescente novamente a carne de porco e ajuste o tempero com sal e pimenta. Resfrie e refrigere, caso vá utilizar a sopa posteriormente.
5. Para terminar a sopa para o serviço, ferva-a novamente a 85 °C. Sirva em tigelas ou xícaras aquecidas e guarneça com croûtons e bacon, se desejar.

Sopa em purê de ervilhas secas amarelas: Substitua as ervilhas secas verdes por igual quantidade de ervilhas secas amarelas.

Sopa em purê de feijão-preto à moda do Caribe

Rendimento: 3,84 l

- 85 g de carne de porco salgada, em cubos pequenos
- 227 g de **mirepoix padrão** (p. 257) em cubos pequenos
- 907 g de feijão-preto, demolhado durante a noite
- 5,76 l de **fundo de frango** (p. 277)
- 1 **sachet d'épices padrão** (p. 255)
- 2 jarretes de porco defumados
- 165 ml de sherry seco
- ½ colher (chá)/1 g de pimenta-da-jamaica moída
- Sal, a gosto
- Pimenta-do-reino preta moída, a gosto
- GUARNIÇÃO**
- 369 g de creme azedo (sour cream)
- 156 g de tomate italiano, sem pele nem sementes, em cubos médios
- 28 g de cebolinha em fatias bem finas, cortadas diagonalmente

1. Leve ao fogo a carne de porco salgada em fogo baixo, por conta de 10 minutos, para que a gordura derreta.
2. Junte o mirepoix e refogue até que a cebola esteja translúcida, em 5 a 7 minutos.
3. Junte o feijão demolhado, o fundo, o sachet e os jarretes de porco. Cozinhe em fogo brando até que o feijão esteja bem macio, em 3 a 4 horas.
4. Retire os jarretes de porco e corte a carne magra em cubos, para acrescentar como guarnição, se desejar.
5. Passe metade do feijão em um passador de legumes ou processador de alimentos. Acrescente esse purê à sopa. Termine a sopa com o sherry e a pimenta-da-jamaica. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino. Agora a sopa está pronta para ser servida ou pode ser resfriada rapidamente e levada à geladeira para uso posterior.
6. Para aporatar a sopa para o serviço, ferva-a novamente. Guarneça com o presunto em cubos, creme azedo, tomate e cebolinhas. Sirva em tigelas ou xícaras aquecidas.

Sopa de feijão do Senado

Rendimento: 3,84 l

- 680 g de feijão-branco seco, demolhado de véspera
 - 5,76 l de **fundo de frango** (p. 277)
 - 2 jarretes de porco defumados
 - 60 ml de óleo vegetal
 - 170 g de cebola em cubos médios
 - 170 g de cenoura em cubos médios
 - 170 g de salsão em cubos médios
 - 2 dentes de alho picados
 - 1 **sachet d'épices padrão** (p. 255)
 - 6 a 8 gotas de molho tabasco
 - Sal, a gosto
 - Pimenta-do-reino preta moída, a gosto
1. Coloque num caldeirão o feijão, o fundo de frango e os jarretes de porco. Cozinhe em fogo médio, por 2 horas.
 2. Coe o caldo e reserve. Retire os jarretes de porco do feijão e corte a carne em cubos para guarnição. Reserve.
 3. Aqueça o óleo no mesmo caldeirão. Junte a cebola, a cenoura e o salsão. Refogue em fogo médio, por 4 a 5 minutos, até que a cebola esteja translúcida. Acrescente o alho e refogue até ficar aromático, em cerca de 1 minuto.
 4. Volte a colocar o feijão e o caldo no caldeirão. Adicione o sachet. Cozinhe em fogo brando até o feijão ficar macio, em 20 a 30 minutos. Retire e despreze o sachet.
 5. Passe metade da sopa no liquidificador ou passador de legumes. Coloque esse purê e o presunto reservado na sopa restante. Ajuste a consistência com mais caldo ou água, se necessário. Agora a sopa está pronta para ser terminada ou pode ser resfriada rapidamente e levada à geladeira para uso posterior.
 6. Para apresentar a sopa para o serviço, leve-a de novo à fervura suave em fogo baixo, por 6 a 8 minutos, e tempere com molho tabasco, sal e pimenta-do-reino.

Potage garbure

Rendimento: 3,84 l

- 57 g de carne de porco salgada, moída
 - 60 ml de azeite de oliva
 - 227 g de cebola bem picada
 - 227 g de cenoura bem picada
 - 340 g de alho-poró bem picado, as partes brancas e verde-claras
 - 2,88 l de **fundo de frango** (p. 277)
 - 340 g de batata, em fatias bem finas
 - 340 g de repolho verde em fatias bem finas
 - 340 g de tomate, sem pele nem sementes, picado
 - Sal, a gosto
 - Pimenta-do-reino preta moída, a gosto
 - GUARNIÇÃO**
 - 227 g de **croûtons** (p. 983)
1. Aqueça a carne de porco e o azeite de oliva em um caldeirão, em fogo médio, até que a gordura do porco derreta, em 12 a 15 minutos.
 2. Junte as cebolas, as cenouras e os alhos-porós. Misture até que os vegetais estejam bem envolvidos com a gordura. Tampe a panela e faça-os suar em fogo baixo até que estejam macios e translúcidos, em 10 a 12 minutos, mexendo de vez em quando.
 3. Junte o fundo de frango, as batatas, o repolho e os tomates. Cozinhe em fogo brando em fogo de baixo a médio até que as batatas comecem a se desmanchar, de 20 a 25 minutos. Escume a superfície da sopa, conforme necessário, durante o tempo de cozimento. Prove a sopa de vez em quando para monitorar o tempo de cocção e ajuste o tempero enquanto a sopa ferve suavemente.
 4. Transforme a sopa em um purê grossoiro. Agora, ela está pronta para ser terminada ou pode ser resfriada rapidamente e levada à geladeira para uso posterior.
 5. Para terminar a sopa para o serviço, ferva-a novamente. Prove e tempere com o sal e a pimenta-do-reino. Sirva em tigelas ou xicaras aquecidas e guarneça cada porção com croûtons.

Vichyssoise

Rendimento: 3,84 l

- 45 ml de óleo vegetal
 - 680 g de alho-poró bem picado, apenas a parte branca
 - 170 g de cebola bem picada
 - 1,36 kg de batata descascada, em cubos médios
 - 2,88 l de **fundo de frango** (p. 277)
 - 1 **sachet d'épices padrão** (p. 255)
 - 1 colher (sopa)/10 g de sal, ou a gosto
 - Pimenta-do-reino branca moída, a gosto
 - 220 ml de creme de leite (12%)
 - 57 g de cebolinha francesa cortada com a tesoura
1. Aqueça o óleo em um caldeirão médio. Junte o alho-poró e a cebola e refogue em fogo médio-baixo até que fiquem translúcidos, em 2 a 3 minutos.
 2. Passe para fogo alto e acrescente as batatas, o fundo, o sachet, 1 colher (sopa) de sal e a pimenta-do-reino branca. Espere ferver e reduza a chama para média-baixa, fervendo suavemente até que as batatas estejam macias, em cerca de 30 minutos. Retire e despreze o sachet.
 3. Transforme a sopa em purê usando o liquidificador ou o passador de legumes.
 4. Prepare a sopa para o serviço, misturando o creme de leite e as cebolinhas francesas. Ajuste o tempero com o sal e a pimenta. Sirva em tigelas ou xicaras geladas.

Bisque de camarão

Rendimento: 3,84 l

- 680 g de cascas de camarão
- 85 g de manteiga
- 454 g de cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 colher (sopa)/6 g de páprica, ou a gosto
- 57 g de extrato de tomate
- 90 ml de brandy

- 2,88 l de velouté de peixe ou de camarão (p. 308)
 - Sal, a gosto
 - Pimenta-do-reino preta moída, a gosto
 - 960 ml de creme de leite fresco (36% a 40%), quente
 - 737 g de camarão, descascado e limpo
 - ½ colher (chá)/1 g de tempero Old Bay
 - ½ colher (chá)/2,5 ml de molho tabasco, ou a gosto
 - ½ colher (chá)/2,5 ml de molho inglês, ou a gosto
 - 120 ml de sherry seco
1. Lave as cascas de camarão e escurra. Refogue em um caldeirão médio em 57 g de manteiga, sobre fogo médio-alto por 1 a 2 minutos, até que as cascas fiquem bem cor-de-rosa.
 2. Reduza o fogo para médio e acrescente a cebola. Refogue até que fiquem translúcida, em cerca de 2 minutos.
 3. Junte o alho, a páprica e o extrato de tomate e cozinhe por 2 minutos, até sentir um aroma doce de tomates cozidos e as cascas ficarem um pouco mais macias.
 4. Deglace a mistura com o brandy e reduza por 2 a 3 minutos até ficar quase seco. Rescolhe de volta as cascas de camarão cozidas.
 5. Junte o velouté e cozinhe por 45 minutos em fogo médio-baixo, até que a bisque ganhe uma forte cor de ferrugem e tenha engrossado ligeiramente. Tempere com sal e pimenta.
 6. Coe a bisque em uma peneira de malha fina ou usando o método de torcer (ver p. 344).
 7. Coloque a bisque de volta na panela, leve-a ao fogo baixo até ferver suavemente e acrescente o creme.
 8. Corte os camarões em cubos pequenos e refogue nos 28 g de manteiga restantes por 1 a 2 minutos, em fogo médio-alto, até que estejam totalmente cozidos e cor-de-rosa. Acrescente os camarões à bisque e cozinhe em fogo brando por 5 minutos.
 9. Junte o Old Bay, o tabasco e o molho inglês e ajuste o tempero com sal e pimenta. A sopa agora está pronta para ser terminada, ou pode ser resfriada rapidamente e levada à geladeira para uso posterior.
 10. Para terminar a sopa para o serviço, ferva-a novamente. Adicione o sherry e sirva em tigelas ou xicaras aquecidas.

Bisque de lagosta (bisque de homard)

Rendimento: 3,84 l

- 90 ml de azeite de oliva
- 510 g de cebola em cubos pequenos
- 510 g de cenoura em cubos pequenos
- 510 g de salsão em cubos pequenos
- 227 g de alho-poró em fatias finas
- 1,25 kg de ervilha-doce em cubos pequenos
- 6 dentes de alho amassados
- 2,86 kg de casca de lagosta limpa, esmagada e tostada
- 113 g de extrato de tomate
- 75 ml de brandy
- 360 ml de vinho branco seco
- 2,88 l de fundo de peixe (p. 267)
- 1,44 l de água
- 113 g de arroz arbóreo ou camarão
- 142 g de raux amarelo (p. 260)
- 720 ml de creme de leite fresco (36% a 40%), quente
- Sal, a gosto
- Pimenta-de-caiena, a gosto
- 30 ml de suco de limão
- 28 g de folhas de estragão picadas

1. Em um caldeirão grande ou rondsou, aqueça o azeite em fogo médio. Adicione a cebola e refogue por 5 minutos. Acrescente a cenoura, o salsão, o alho-poró, a ervilha-doce e o alho e refogue por mais 5 minutos.
2. Junte as cascas de lagosta e refogue por 10 minutos, até que as cascas fiquem bem cheirosas e o líquido se volte.
3. Adicione o extrato de tomate e cozinhe até que ganhe cor marrom ferrugem.
4. Junte o brandy e flambe.
5. Adicione o vinho e reduza-o à metade, em cerca de 5 minutos.
6. Coloque o fundo e a água e espere ferver. Junte o arroz e cozinhe, tampado, por 45 minutos.

7. Quando o arroz estiver bem macio,coe a sopa numa peneira de malha fina, devolva-a à panela e ferva.
8. Acrescente o raux e cozinhe por mais 10 minutos, até que a sopa engrosse, mexendo para retirar quaisquer grumos.
9. Junte o creme, reduza à consistência desejada e tempere com o sal, a pimenta-de-caiena e o suco de limão. Passe pela peneira de novo, se necessário. Agora, a sopa está pronta para ser terminada ou pode ser resfriada rapidamente e levada à geladeira para uso posterior.
10. Para terminar a sopa para o serviço, ferva-a novamente. Adicione o estragão e sirva em tigelas ou xícaras aquecidas.

Gumbo de frango e camarão

Rendimento: 3,84 l

- 15 ml de óleo vegetal
- 113 g de língua andouille* em cubos pequenos
- 227 g de peito de frango sem osso e sem pele, em cubos médios
- 227 g de cebola em cubos médios
- 142 g de pimentão verde em cubos médios
- 142 g de salsão em cubos médios
- 14 g de jalapeño picado
- 99 g de cebolinha em fatias bem finas, cortadas na diagonal
- 14 g de alho picado
- 142 g de quiabo em fatias
- 227 g de tomate italiano, sem pele nem sementes, em cubos médios
- 142 g de farinha comum, assada até ficar marrom-escuro
- 2,88 l de fundo de frango (p. 277)
- 2 folhas de louro

*Lingüça de carne e intestinos de porco defumados com cebola, vinho, pimentão e temperos. De origem francesa, hoje é associada à gastronomia crioula (N.E.)

- 1 colher (chá)/2 g de orégano seco
- 1 colher (chá)/2 g de cebola em pó
- ¼ colher (chá)/1 g de tomilho seco
- ¼ colher (chá)/1 g de manjerição seco
- Sal, a gosto
- Pimenta-do-reino preta moída, a gosto
- 567 g de camarão sem casca, limpo e picado
- 369 g de arroz de grão longo cozido
- 1 colher (sopa)/9 g de pó de filé*

1. Aqueça o óleo em fogo médio-alto, em um caldeirão grande de fundo grosso, e acrescente a andouille. Refogue até que a lingüça comece a ficar firme, em cerca de 1 minuto, mexendo de vez em quando.
2. Junte o frango e creste-o até que comece a perder sua aparência de cru, em 2 a 3 minutos.
3. Acrescente a cebola, o pimentão, o salsão, os jalapeños, as cebolinhas, o alho, o quiabo e os tomates. Refogue os vegetais até que fiquem macios e as cebolas translúcidas, em 5 a 7 minutos, mexendo de vez em quando.
4. Adicione a farinha à mistura e cozinhe por 1 minuto, mexendo constantemente. Junte o fundo e continue mexendo sempre para retirar quaisquer grumos.
5. Coloque as folhas de louro, o orégano, a cebola em pó, o tomilho, o manjerição, o sal e a pimenta. Cozinhe em fogo brando por 30 minutos.
6. Acrescente o camarão e o arroz, cozinhe suavemente por 2 minutos e adicione o pó de filé. Misture bem. Não deixe que a sopa volte a ferver. Agora, a sopa está pronta para o acabamento ou pode ser resfriada rapidamente e levada à geladeira para uso posterior.
7. Para terminar a sopa para o serviço, leve-a novamente à fervura suave. Ajuste o tempero com sal e pimenta, se necessário. Sirva em tigelas ou xícaras aquecidas.

*Tempero feito com folhas de canela-de-sassafrás, também chamado filé gumbo (N.E.)

Gazpacho andaluz

Rendimento: 3,84 l

- 3,63 kg de tomate italiano, sem pele nem sementes, em cubos médios
- 454 g de pimentão verde em cubos
- 454 g de pepino em cubos
- 8 dentes de alho amassados
- 240 ml de vinagre de vinho tinto
- 480 ml de azeite de oliva
- Sal, a gosto
- Pimenta-do-reino preta, a gosto

GUARNIÇÃO

- 113 g de tomate em cubos pequenos
- 113 g de pimentão verde em cubos pequenos
- 113 g de pepino em cubos pequenos

1. Misture todos os ingredientes, com exceção das guarnições. Tampe, leve à geladeira e deixe marinar a noite inteira.
2. Transforme os ingredientes marinados em purê, no liquidificador ou no passador de legumes. Se necessário, faça isso aos lotes. Coe em uma peneira de malha fina. Ajuste os temperos com sal e pimenta-do-reino.
3. Esfrie bem a sopa antes de servir.
4. Na hora de servir, guarnesça a sopa com os cubos pequenos de tomate, pimentão e pepino. Sirva em tigelas ou xícaras geladas.

Sopa de couve-manteiga e osso de presunto

Rendimento: 3,84 l

- 113 g de carne de porco salgada, moída
 - 90 ml de manteiga clarificada ou óleo vegetal
 - 227 g de cebola em cubos pequenos
 - 113 g de salmão em cubos pequenos
 - 142 g de farinha comum
 - 2,88 l de fundo de frango (p. 277)
 - 3 jarretes de porco
 - 1 sachet d'épices padrão (p. 255)
 - 454 g de couve-manteiga picada, branqueada
 - Sal, a gosto
 - Pimenta-do-reino preta moída, a gosto
1. Leve a carne de porco salgada ao fogo médio, em um caldeirão, por 5 a 7 minutos.
 2. Adicione a manteiga ou o óleo, a cebola e o salmão, e refogue até que fiquem translúcidos, em cerca de 6 minutos.
 3. Acrescente a farinha e cozinhe por vários minutos, para fazer um ruix branco, misturando frequentemente.
 4. Aos poucos, adicione o fundo de frango ao ruix, batendo para desmanchar quaisquer grumos.
 5. Junte os jarretes de porco e o sachet, e cozinhe em fogo brando por 1 hora. Acrescente a couve-manteiga à sopa. Cozinhe lentamente até que fique macia, em cerca de 30 minutos.
 6. Retire os jarretes de porco e o sachet. Tire a carne do pé, corte em cubos pequenos e junte à sopa. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino. A sopa está pronta para ser servida ou pode ser resfriada rapidamente e levada à geladeira para uso posterior.
 7. Para terminar a sopa, leve-a ao fogo até ferver. Sirva em tigelas ou xicaras aquecidas.

Sopa chinesa quente e azeda (suan la tang)

Rendimento: 3,84 l

- 60 ml de óleo vegetal
- 1 colher (sopa)/9 g de gengibre picado
- 21 g de cebolinha em fatias bem finas
- 227 g de lombo de porco moído
- 28 g de cogumelo orelha de judeu, demolhado, em julienne curta
- 43 g de broto de hemerocalis, demolhado, em julienne curta
- 227 g de repolho crespo em chiffonade
- 227 g de tofu firme, em cubos pequenos
- 3,36 ml de fundo de frango (p. 277)
- 60 ml de molho de soja escuro
- 240 ml de vinagre de arroz
- 1 colher (sopa)/10 g de sal
- 21 g de pimenta-do-reino preta moída
- 64 g de amido de milho
- 120 ml de água
- 3 ovos, ligeiramente batidos
- 30 ml de óleo de gergelim
- GUARNIÇÃO**
- 28 g de cebolinha em fatias bem finas

1. Aqueça o óleo vegetal em um wok ou caldeirão, em fogo médio-alto. Acrescente o gengibre e as cebolinhas e *stir-fry* até que fiquem aromáticos, em cerca de 30 segundos.
2. Adicione a carne de porco moída e *stir-fry* até cozinhar, em 4 a 5 minutos.
3. Junte os cogumelos orelha de judeu, os hemerocalis e o repolho, e *stir-fry* até que o repolho esteja macio, em 3 a 4 minutos.
4. Acrescente o tofu, o fundo de frango, o molho de soja, o vinagre, o sal e a pimenta-do-reino. Espere ferver.
5. Misture o amido de milho com a água e, pouco a pouco, adicione o slurry à sopa fervente, mexendo constantemente. Devagar, acrescente os ovos à sopa.
6. Mantenha quente, mas não deixe ferver.
7. Adicione o óleo de gergelim. Guarniça com as cebolinhas e sirva em tigelas ou xicaras aquecidas.

Sopa de carne condimentada (yukkaejang)

Rendimento: 3,84 l

- 3,4 kg de osso de boi
- 680 g de bife do vazio já limpo, reserve a gordura
- 4,32 l de água
- 454 g de cebola descascada, cortada em quatro
- 28 g de gengibre descascado, em fatias de 3 mm
- 57 g de gordura de boi
- 28 g de farinha comum
- 1 colher (sopa)/6 g de cebolinha, em fatias bem finas
- 120 ml de pasta coreana de pimenta vermelha
- 240 ml de pasta de soja coreana
- 1 colher (chá)/5 ml de molho de soja light
- 284 g de repolho verde em chiffonade
- 1 1/4 colher (chá)/7,5 ml de óleo de gergelim
- 1 colher (chá)/3 g de alho picado
- 85 g de broto de feijão (moyash), em pedaços de 3 cm
- 2 ovos, ligeiramente batidos
- Sal, a gosto
- Pimenta-do-reino preta moída, a gosto

1. Branqueie os ossos em um caldeirão grande, escuma e esgote.
2. Coloque os ossos, a carne e a água no caldeirão, espere levantar ferver, baixe o fogo e cozinhe lentamente. Em fogo médio-baixo, cozinhe até a carne ficar macia, por cerca de 1 hora e 15 minutos. Retire a carne da panela e mergulhe em água fria por 15 minutos. Corte em tiras de 3 cm. Tampe e leve à geladeira.
3. Adicione a cebola e o gengibre à panela e volte a cozinhar lentamente, em fogo médio-baixo, por cerca de 1 hora. A essa altura, o caldo pode ser coado, resfriado rapidamente e levado à geladeira.
4. Para terminar a sopa, escume a gordura da superfície e leve ao fogo.
5. Dorrieta a gordura, dourando-a ligeiramente. Coe e transfira 30 ml para um caldeirão. Adicione a farinha para fazer um ruix, mexendo em fogo baixo por

- 5 minutos. Junte aos poucos o caldo quente, mexendo com frequência, e espere ferver.
6. Acrescente as cebolinhas, a pasta de pimenta vermelha, a pasta de soja, o molho de soja, o repolho e a carne reservada. Espere ferver, mexendo de vez em quando.
7. Em uma frigideira de ferro separada, aqueça o óleo de gergelim em fogo médio. Junte o alho e *stir-fry* até que fique aromático, em cerca de 30 segundos. Adicione os brotos de feijão e *stir-fry* até que estejam cozidos, mas ainda firmes, em cerca de 3 minutos. Junte os brotos cozidos à sopa.
8. Acrescente os ovos e misture suavemente para criar longas fitas. Prove e tempere com o sal e a pimenta-do-reino. Sirva em tigelas ou xicaras aquecidas.

Sopa tailandesa de frango com leite de coco e galanga

Rendimento: 3,84 l

- 30 ml de óleo vegetal
- 92 g de chalota bem picada
- 1½ colher (chá)/4,5 g de alho bem picado
- 57 g de capim-limão bem picado
- 30 ml de pasta de pimenta tailandesa
- 43 g de galanga em fatias de 6 mm
- 18 folhas de limão kaffir, machucadas
- 1,44 l de **fundo de frango** (p. 277)
- 1 colher (sopa)/15 g de açúcar, ou a gosto
- 180 ml de molho de peixe, ou a gosto
- 1,92 l de leite de coco
- 227 g de caixa de frango, em tiras
- 184 g de cogumelo polva enlatado, escorrido e cortado ao meio
- 11,3 g de tomate em cubos médios
- 30 ml de suco de limão, ou a gosto
- 1 colher (sopa)/10 g de sal, ou a gosto

GUARNIÇÃO

- 40 galhinhos de coentro

1. Aqueça o óleo em um caldeirão, em fogo médio, e coloque as chalotas, o alho, o capim-limão e a pasta de pimenta. Cozinhe até que fiquem aromáticas, em cerca de 30 segundos.
2. Adicione a galanga, as folhas de limão, o fundo de frango, o açúcar, o molho de peixe e o leite de coco. Cozinhe em fogo brando por 15 minutos.
3. Escorra, passando para outra panela. Acrescente o frango, os cogumelos e os tomates. Cozinhe em fogo brando por 3 a 5 minutos, até o frango ficar pronto.
4. Junte o suco de limão e o sal. Ajuste as temperos com o açúcar e o molho de peixe. Agora, a sopa está pronta para ser terminada ou pode ser resfriada rapidamente e levada à geladeira para uso posterior.
5. Para terminar a sopa para o serviço, ferva-a de novo suavemente. Guarneça com galhinhos de coentro e sirva em tigelas ou xícaras aquecidas.

Sopa de missô

Rendimento: 3,84 l

- 14 g de alga wakame desidratada
- 3,84 l de **ichi bon dashi** (p. 280)
- 240 ml de missô (ako/vermelho para o verão e shiro/branco para o inverno)
- 680 g de tofu em cubos pequenos

GUARNIÇÃO

- 35 g de cebolinha em fatias bem finas, cortadas em diagonal

1. Demolhe o wakame em água quente por 30 minutos. Escorra, despeje água fervente sobre ele e mergulhe em água muito fria (sem gelo). Escorra bem. Retire quaisquer partes mais duras. Pique a alga grosseiramente (no máximo 1 cm). Enrole em um pano de muselina e esprema para extrair o excesso de umidade.
2. Coloque o dashi em um caldeirão grande ou num wok. Derreta o missô no dashi aos poucos, mexendo constantemente, até obter uma mistura uniforme.
3. Cozinhe em fogo brando, adicione o tofu e a alga wakame picados e continue cozinhando por mais 1 minuto. Agora a sopa está pronta para ser terminada ou pode ser resfriada rapidamente e levada à geladeira para uso posterior.
4. Para terminar a sopa, ferva-a novamente. Adicione as cebolinhas e sirva em tigelas ou xícaras aquecidas.



Sopa de missô

Sopa tailandesa quente e azeda (tom yum kung)

Rendimento: 3,84 l

- 30 ml de óleo vegetal
- 60 ml de pasta de curry vermelha (p. 387)
- Cascas de camarão, reservadas dos camarões (ver abaixo)
- 1 colher (sopa)/6 g de pimenta Thai bird bem picada
- 3,84 l de fundo de frango (p. 277)
- 4 galinhos de capim-limão, machucados, cortados com 8 cm de comprimento
- 28 g de galanga em fatias de 3 mm
- 12 folhas de limão kaffir, machucadas
- 397 g de tomate italiano cortado em oito
- 510 g de cogumelo palha enfiado, escorrido, cortado pela metade
- 120 ml de molho de peixe
- 28 g de açúcar
- 120 ml de suco de limão
- 454 g de camarão de tamanho médio (de 31 a 36 unidades) sem casca, limpo, cortado ao meio no sentido do comprimento
- 43 g de folhas de coentro

1. Aqueça o óleo em fogo médio, acrescente a pasta de curry e cozinhe, misturando, por 1 minuto, sem dourar.
2. Junte as cascas de camarão reservadas, a pimenta, o fundo de frango, o capim-limão, a galanga e as folhas de limão kaffir. Cozinhe em fogo brando por 10 minutos.
3. Escorra o caldo passando para outro caldeirão, junte os tomates, os cogumelos, o molho de peixe e o açúcar, e ferva.
4. Adicione o suco de limão e ajuste o tempero com o molho de peixe. Agora a sopa está pronta para ser terminada ou pode ser resfriada rapidamente e levada à geladeira para ser servida mais tarde.
5. Escalde o camarão até ficar opaco e cozido, de 2 a 3 minutos. Retire-o do líquido e esfrie-o em um tabuleiro. (O líquido utilizado para escalar pode ser adicionado à sopa.) Distribua sobre o camarão frio as folhas de coentro e reserve para o serviço.
6. Para terminar a sopa antes de servir, ferva-a novamente. Coloque a mistura de camarão com coentro em uma tigela ou sinta aquecida e, com a concha, despeje o caldo por cima. Sirva imediatamente.

Sopa wonton

Rendimento: 3,84 l

WONTONS

- 227 g de carne de porco moída
- 227 g de pok choi picado bem fino
- 28 g de cebolinha em fatias bem finas
- 2 colheres (chá)/6 g de gengibre bem picado
- 15 ml de molho de soja light
- 15 ml de óleo de gergelim
- 1/6 colher (chá)/1,5 g de sal, ou a gosto
- 1 colher (sopa)/15 g de açúcar
- 1/6 de colher (chá)/0,5 g de pimenta-do-reino branca moída, ou a gosto
- 48 invólucros de wonton [quadrados de 8 cm]
- 1 ovo, ligeiramente batido

SOPA

- 30 ml de óleo vegetal ou de amendoim
- 57 g de cebolinha em fatias bem finas, cortadas na diagonal
- 1 colher (chá)/3 g de gengibre bem picado
- 3,84 l de fundo de frango (p. 277)
- 75 ml de molho de soja escuro
- 1/6 de colher (chá)/1 g de sal, ou a gosto
- 1 pitada de pimenta-do-reino branca moída, ou a gosto
- 170 g de folhas de espinafre
- 113 g de presunto em julienne fina

OMELETE

- 15 ml de óleo vegetal ou de amendoim
- 4 ovos, batidos

1. Para preparar o recheio dos wontons, misture a carne de porco moída, o pok choi, a cebolinha, o gengibre, o molho de soja, o óleo de gergelim, o sal, o açúcar e a pimenta. Mexa bem com uma colher ou com as mãos, até obter uma mistura uniforme, que deve ser refrigerada até o momento de recheiar os wontons.
2. Para fazer os wontons, coloque 1 colher (chá)/5 ml da mistura do recheio no centro de cada invólucro e pincele as bordas com o ovo batido. Dobre o wonton ao meio formando um triângulo e depois sobreponha as pontas, pressionando-as. Mantenha os wontons cobertos enquanto estão sendo preparados.

3. Cozinhe os wontons aos poucos, em água fervente salgada, por 2 a 3 minutos, ou até que estejam prontos. Escorra e reserve, mantendo-os cobertos.
4. Para fazer a sopa, aqueça o óleo em um caldeirão, em fogo médio alto. Adicione a cebolinha e o gengibre e salteie, misturando com frequência, até que fiquem aromáticos, em cerca de 1 minuto.
5. Junte o fundo, espere ferver e tempere com molho de soja, sal e pimenta. Agora a sopa está pronta para ser terminada ou pode ser resfriada rapidamente e refrigerada para ser servida mais tarde.
6. Ferva água salgada num caldeirão grande. Adicione o espinafre e branqueie por 30 segundos. Escorra e enxágue em água fria, até esfriar. Escorra novamente, esprema o excesso de água e pique grosseiramente. Reserve.
7. Para fazer a omelete, aqueça o óleo em uma frigideira média ou omeleteira. Cozinhe os ovos, misturando constantemente, até que endureçam um pouco. Achate-os para obter uma camada uniforme e enrole a omelete fora da frigideira. Deixe esfriar um pouco e depois corte em julienne fina.
8. Para terminar a sopa, devolva-a ao fogo e cozinhe em fogo brando. Junte o espinafre, o presunto e a omelete. Continue a cozinhar por tempo suficiente para aquecê-la, cerca de 2 minutos.
9. Reaqueça os wontons, se necessário, e coloque três deles em uma tigela ou sinta aquecida. Com uma concha, despeje a sopa sobre os wontons, e sirva imediatamente.

Sopa toscana de feijão-branco e escarola

Rendimento: 3,84 l

- 30 ml de azeite de oliva
- 340 g de pancetta em cubos pequenos
- 170 g de cebola em cubos pequenos
- 28 g de chalota bem picada
- 340 g de feijão-branco seco, demolhado de véspera
- 680 g de tomate enfiado, sem sementes, picado
- 2,4 l de fundo de frango (p. 277)
- 1 sochet d'ailces padrão (p. 255)
- 113 g de cenoura em cubos pequenos

- Sal, a gosto
- Pimenta-do-reino preta moída, a gosto
- 227 g de escarola picada bem fino
- 227 g de macarrão tubettini
- Azeite de oliva, a gosto
- 50 g de alho em fatias

GUARNIÇÃO

- 20 croûtons (p. 983)
- 43 g de queijo parmesão ralado

1. Aqueça o azeite num caldeirão grande e pesado, em fogo médio alto, e adicione a pancetta. Cozinhe até dourar ligeiramente, mexendo com frequência. Retire a pancetta com a escumadeira e escorra sobre papel absorvente. Reserve 15 ml da gordura para uso posterior e despeje o restante.
2. Reduza a chama para fogo baixo, adicione a cebola e a chalota, e cozinhe por 5 a 6 minutos, até que fiquem macias e ligeiramente douradas.
3. Acrescente o feijão escorrido, os tomates, o fundo de frango, o sochet e a pancetta cozida. Cozinhe em fogo brando até que o feijão esteja quase macio, em cerca de 1 hora.
4. Junte a cenoura e cozinhe de 15 a 20 minutos, até que tanto o feijão como a cenoura estejam macios. Tempere com o sal e a pimenta e mantenha quente. Agora a sopa está pronta para ser terminada ou pode ser resfriada rapidamente e refrigerada para ser servida mais tarde.
5. Branqueie a escarola em água fervente salgada por cerca de 1 minuto, coloque-a em água gelada e reserve.
6. Cozinhe os tubettini em água fervente salgada até ficarem al dente. Passe-os por água gelada, escorra bem e misture com o azeite de oliva.
7. Para terminar a sopa, volte a fervê-la suavemente. Em uma sautante, doure o alho em fatias na gordura, na qual foi cozida a pancetta, reservada, em fogo médio alto, por 2 a 3 minutos. Adicione o alho dourado à sopa. Junte a escarola e o macarrão e cozinhe até que estejam completamente quentes, em cerca de 3 minutos. Ajuste o tempero com o sal e a pimenta. Guarnesça com croûtons e queijo parmesão ralado, e sirva em tigelas ou xícaras aquecidas.

Sopa de vegetais à moda da Emilia-Romagna (minestrone alla Emiliana)

Rendimento: 3,84 l

240 ml de azeite de oliva
113 g de manteiga
454 g de cebola em fatias bem finas
454 g de cenoura em cubos pequenos
454 g de salsão em cubos pequenos
510 g de batata-ruisset descascada, em cubos pequenos
680 g de abobrinha em cubos pequenos
340 g de vagem em cubos pequenos
907 g de repolho crespo em tirinhas
3,84 l de **brodo** (p. 280)
2 cascas de parmesão, em quadrados de 8 cm, limpas
454 g de tomate italiano enlatado, com os sucos
Sal, a gosto
Pimenta-do-reino preta moída, a gosto
284 g de feijão-branco grão-do (ou feijão-branco, cozido, p. 1.181)

GUARNIÇÃO

57 g de queijo parmesão ralado, ou a gosto
120 ml de azeite de oliva extravirgem, ou a gosto

1. Aqueça o azeite e derreta a manteiga em um caldeirão grande, em fogo baixo. Acrescente as cebolas e refogue-as até ficarem murchas e macias. Junte a cenoura e cozinhe por 3 minutos.
2. Adicione os vegetais na sequência seguinte, sem deixar, deixando que cada um deles amoleça antes de acrescentar os outros ingredientes: salsão, batatas, abobrinhas, vagem e repolho.
3. Junte o brodo, as cascas de queijo e os tomates com o suco. Tampe parcialmente e cozinhe em fogo brando por 20 a 25 minutos, até os vegetais ficarem prontos. Junte mais caldo, se necessário. Agora, a sopa está pronta para ser terminada ou pode ser resfriada rapidamente e refrigerada para uso posterior.
4. Para terminar a sopa, volte a fervê-la. Prove e tempere com o sal e a pimenta. Adicione o feijão cozido e sirva em tigelas ou xícaras aquecidas, com queijo parmesão ralado e um fio de azeite de oliva.

Minestrone

Rendimento: 3,84 l

57 g de carne de porco salgada, picada
60 ml de azeite de oliva
454 g de cebola cortada à paysanne
227 g de salsão cortado à paysanne
227 g de cenoura cortada à paysanne
227 g de pimentão verde cortado à paysanne
227 g de repolho verde cortado à paysanne
14 g de alho amassado
454 g de tomate concassé
2,88 l de **fundo de frango** (p. 277)
Sal, a gosto
Pimenta-do-reino preta moída, a gosto
113 g de grão-de-bico cozido (ver p. 1.181)
170 g de feijão-fradinho cozido (ver p. 1.181)
170 g de ditoli' cozido (ver p. 833)

GUARNIÇÃO

142 g de parmesão ralado

1. Refogue a carne de porco salgada com azeite em uma panela grande em fogo médio até a gordura derreter, porém sem deixar que a carne doure, em cerca de 10 minutos.
2. Acrescente as cebolas, o salsão, as cenouras, os pimentões, o repolho e o alho e refogue até que a cebola esteja translúcida, cerca de 15 minutos.
3. Junte o tomate concassé, o fundo de frango, o sal e a pimenta-do-reino. Cozinhe em fogo brando durante 25 a 30 minutos, até que os vegetais estejam macios. Não cozinhe demais.
4. Acrescente o grão-de-bico, o feijão-fradinho e os ditoli'. Agora, a sopa está pronta para ser terminada ou pode ser resfriada rapidamente e armazenada para uso posterior.
5. Para terminar a sopa, ferva-a suavemente. Ajuste o tempero com o sal e a pimenta. Guarneça as porções individuais com parmesão ralado.



carnes, aves, peixes e frutos do mar

PARTE 4

mise en place para carnes, aves e peixes

Um talento que parece vir naturalmente ao chef profissional é extrair o melhor sabor das carnes, aves e peixes. Outra marca do bom profissional é a habilidade de cozinhar tudo isso no ponto perfeito. Essas aptidões se desenvolvem por meio da concentração, da prática e da compreensão básica das técnicas de tempero e cozimento.

CAPÍTULO 15



É ESSENCIAL ADICIONAR OS TEMPEROS NO MOMENTO CERTO DO PROCESSO DE COZIMENTO, PARA DAR AO PRATO PRONTO O MÁXIMO SABOR. A GAMA DE TEMPEROS VAI DE MISTURAS SIMPLES A COMPLEXAS, DE ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS OU MARINADAS, QUE PODEM INCLUIR ÓLEOS, ÁCIDOS E AROMÁTICOS, TALIS COMO CEBOLA, ALHO, ERVAS FRESCAS OU DESSECCADAS, OU ESPECIARIAS. ENTRETANTO, EM QUALQUER CASO, OS TEMPEROS DEVEM SUBLINHAR O SABOR, MAS NÃO DEPRECIAR OU SUFOCAR O PRATO. AS MARINADAS LÍQUIDAS PODEM MUDAR A TEXTURA DOS ALIMENTOS, ALÉM DE AROMATIZÁ-LOS.

temperos

O sal e a pimenta são considerados tão básicos que alguns cozinheiros principiantes erram ao não utilizar esses dois temperos no momento certo do estágio inicial do cozimento ou em quantidade suficiente para extrair o melhor sabor dos alimentos cozidos; quando adicionados antes da cocção, esses condimentos extraem os sabores que lhes são inerentes. Se forem acrescentados só depois do prato pronto, o sal e a pimenta acabam por adquirir demasiado significado. Geralmente, é melhor aplicá-los separadamente; use as pontas dos dedos para adicioná-los, a fim de controlar a quantidade acrescentada e para distribuí-los com maior uniformidade.

O sal e a pimenta são fundamentais, mas as misturas, que combinam várias especiarias, ervas e outros aromáticos, podem criar um perfil de sabor muito particular, quando aplicados diretamente à carne, às aves ou aos peixes crus. Para intensificar o sabor de sementes e especiarias, toste-as no fogão, ou em forno moderado, pouco antes de moê-las. Preste atenção, elas passam de perfeitamente tostadas a queimadas com muita rapidez.

Toste sementes ou especiarias em forno moderado, espalhando-as num tabuleiro seco, até sentir um aroma agradável. Mexa com frequência para assegurar um dourado uniforme. Retire imediatamente e transfira para outro recipiente para esfriar.

Para tostar especiarias e sementes no fogão, espalhe-as, formando uma camada fina, em uma frigideira para saltear preaquecida e mexa ou movimente a frigideira até que soltem um aroma rico e penetrante. Transfira-as para um recipiente frio para evitar que se queimem.

As ervas frescas e os outros ingredientes, como alho, farinha de rosca fresca ou seca, ou queijos ralados, podem ser combinados em uma pasta ou misturados para empanar. Algumas vezes são umedecidos com óleo, molho de mostarda ou ingredientes desse tipo, para criar uma textura que lhes permita aderir mais tranquilamente ao alimento ou que facilite seu acréscimo a um prato como tempero final. As ervas aromáticas frescas podem ter sujeira nas folhas, portanto higienize corretamente para remover terra ou areia. Depois, seque-as com cuidado para melhorar o sabor e a textura da mistura, evitando que a água que fica nas folhas dilua o sabor.

Quando uma mistura de especiarias é usada como tempero seco (também chamada marinada seca) para revestir um alimento, este é refrigerado depois da aplicação, para absorver os sabores. Com muita frequência, esses temperos contêm um pouco de sal para ajudar a intensificar todos os sabores do prato e podem ser deixados no alimento durante o cozimento ou ser raspados antes. As misturas de especiarias também podem ser adicionadas a vegetais aromáticos enquanto cozinham, no início da preparação de um braseado ou de um guisado. A gordura usada para cozinhar os vegetais extrai o sabor das especiarias

e o infunde ao prato com mais eficácia do que se essas mesmas especiarias fossem simplesmente adicionadas em fervura suave. A carne de churrasco e o porco jerked jamaicano são exemplos de pratos que podem ser preparados usando-se temperos secos. Os galeitos jerked da p. 477 são marinados com pasta.

As marinadas geralmente contêm óleo, ácidos e aromáticos (especiarias, ervas e vegetais). Os óleos protegem o alimento do calor intenso durante a cocção e ajudam a manter os outros ingredientes aromáticos em contato com o alimento. Os ácidos – como o vinagre, o vinho, o iogurte e os sucos cítricos – aromatizam o alimento e mudam sua textura. Em alguns casos, os ácidos endurecem os alimentos (por exemplo, a marinada de suco de limão, que “cozinha” o peixe cru no ceviche).

Os tempos de marinada variam de acordo com a textura do alimento: os tenros ou delicados, como peixe ou peito de aves, requerem menos tempo. Um corte de carne mais duro pode ser marinado por dias a fio. A proporção de ácido em relação aos outros ingredientes também pode afetar o tempo. As marinadas altamente ácidas, como aquelas usadas para preparar ceviche, produzem o efeito desejado entre 15 a 20 minutos depois de aplicadas. Outras, devem ser deixadas em contato com os alimentos por muitas horas, e outras, ainda, requerem vários dias de molho.

Algumas marinadas são cozidas antes de serem usadas; outras, não. Às vezes, a marinada é usada para aromatizar o molho que acompanha o prato, ou pode se tornar um molho para dip. As que estiveram em contato com alimentos crus podem ser usadas desse modo, desde que, antes, sejam fervidas por vários minutos, para eliminar quaisquer elementos patogênicos.

Para usar uma marinada líquida, acrescente-a ao ingrediente e vire-o bem para cobri-lo por igual. Cubra e marine, refrigerada, pelo tempo indicado na receita, segundo o tipo de carne, ave ou peixe, e de acordo com o resultado que deseja obter. Pincele ou raspe o excesso de marinada antes do cozimento; seque também, particularmente se a marinada contiver ervas ou outros aromáticos que se queimam com facilidade.



Um corte de carne com a quantidade adequada de temperos secos.



A marinada pode ser pincelada sobre o ingrediente ou este pode ser mergulhado na marinada, sendo totalmente envolvido.

Os recheios acrescentam sabor, unidade e textura aos pratos. Os mais simples são feitos apenas de ervas, vegetais e frutas, e as opções incluem cebolas cortadas ao meio ou em quartos, dentes de alho, limões ou laranjas, e galhos ou maços de ervas frescas. Embora não sejam complicados, esses ingredientes podem ter um impacto impressionante sobre o sabor.

recheios

O pão e, em particular, os recheios de carne moída, são opções mais complexas. Prepare os recheios de pão cortando-o em cubos ou quebrando-o (pão italiano, pão de milho ou pão francês) em pedaços pequenos. Em geral, são condimentados com vegetais aromáticos (costumeiramente cozidos em um pouco de gordura para desenvolver o sabor), ervas e especiarias. Alguns desses recheios são umedecidos com fundos ou caldos, sendo opcional incluir ovos para fazer a liga. Também podem ser adicionados outros ingredientes, como linguças cozidas, peixes e frutos do mar, ou cogumelos.

Os recheios à base de grãos são feitos com arroz, cevada, kosh^o ou outros grãos que foram cozidos até ficarem macios (use os métodos do pilaf ou do cozimento em água; ver pp. 779 e 772). Os grãos devem esfriar completamente antes de o recheio ser adicionado à carne, à ave ou ao peixe. Esses recheios podem ser temperados, umedecidos e ligados de modo semelhante aos recheios feitos com pão.

Os recheios de carne moída podem ser preparados usando qualquer dos métodos ou das receitas do Capítulo 33 (pp. 1.065-1.108). Essas misturas devem ser manuseadas com cuidado, para que se conservem bem geladas e saudáveis. Mantenha esses recheios sobre gelo, para garantir tanto a qualidade como a segurança alimentar. Frequentemente são usados para rechear cortes de carne e peixe delicados (por exemplo, para encher filés de peixe antes de enrolá-los em poupiettes e em cozimento em pouco líquido).

Outro elemento importante em relação aos recheios, ao lado do sabor e da qualidade, é o manuseio adequado para a higiene alimentar. Quaisquer ingredientes que requeiram pré-cozimento devem ser resfriados para menos de 4 °C antes de serem combinados a outros ingredientes, e o recheio pronto também deve ser refrigerado antes de ser usado. Durante o cozimento final, os recheios devem chegar à temperatura de segurança mínima; por exemplo, o de um peito ou perna de frango, deve chegar a 74 °C. Por essa razão, em cozinhas profissionais, raramente se rechecam frangos e perus inteiros, pois, quando o recheio chegar à temperatura necessária, a carne já estará cozida além do ponto. Com maior frequência, os recheios para aves assadas são preparados separadamente.

Os alimentos são empanados para se criar uma crosta crocante nos alimentos fritos, passando os ingredientes por farinha de trigo, egg wash e farinha de rosca ou outras. O empanamento padrão é a maneira mais eficiente de revestir grande número de itens, utilizando uma sequência consistente.

empanamento padrão

Tempere o alimento antes de empaná-lo.

Use farinha de trigo ou ingredientes semelhantes, como amido de milho, para polvilhar os alimentos antes de mergulhá-los no egg wash.

Prepare o egg wash misturando ovos (inteiros, gemas ou claras) e água ou leite. Uma orientação geral seria usar 60 ml de leite para cada 2 ovos inteiros. Alguns ingredientes são mergulhados em leite ou leiteiro, em lugar de egg wash, antes de serem empanados.

A farinha de rosca produzida no restaurante (também chamada de farinha de pão) pode ser seca ou fresca. A farinha de rosca de pão branco fresca (chamada mie de pain em francês) é feita ralando ou processando pão de textura fina, como o pão de forma branco, sem casca. A farinha de rosca seca (chamada chapelure em francês) é feita de pão amarelado, que pode ser mais ressecado ou tostado no forno quente.*

No lugar da farinha de rosca, ou além dela, podem-se usar outros ingredientes. As opções incluem frutos secos, sementes, coco ralado, cornflakes, flocos de batata, batatas raladas, queijo ralado, especiarias moídas, pasta de alho ou ervas picadas.

Seque bem o alimento com papel absorvente e tempere a gosto. Segure-o com uma mão e mergulhe-o na farinha. Sacuda para retirar o excesso e transfira-o para o recipiente com o egg wash. Troque de mão, pegue o alimento e vire-o, se necessário, para envolvê-lo de todos os lados. Transfira-o para o recipiente da farinha de rosca. Use a mão seca para colocar a farinha de rosca uniformemente em torno do alimento. Sacuda para retirar

*Comercialmente é possível encontrar farinha de rosca crua ou tostada em supermercados. Algumas padarias vendem a farinha de pão tostada (N.E.).



A organização do procedimento de empanar padrão.

*Mingau feito de trigo-saraceno cozido, ou outro grão semelhante. (N.E.)

o excesso, depois transfira para um tabuleiro forrado. Armazene alimentos empanados em uma só camada, mas, se precisar empilhá-los, use papel-manteiga ou encerado para separar as camadas.

Despreze a farinha de trigo, o egg wash e a farinha de rosca que sobram. A presença de sucos, gorduras ou partículas do alimento que você acabou de empanar pode contaminar esses produtos, e não será seguro usá-los com outros alimentos. Peneirar a farinha de trigo ou de rosca, ou filtrar o egg wash não serão medidas suficientes para impedir a contaminação cruzada e eliminar a potencial intoxicação alimentar.

orientação geral para determinar se carnes, aves e peixes estão no ponto

Ao cozinhar, os chefs devem contar não só com um termômetro, mas também com seus sentidos, que passam por um teste difícil para determinar se o alimento está pronto na cocção à la minute, porque, diferentemente do que ocorre quando estão fazendo uma sopa ou um molho, eles não podem provar o que estão servindo. Siga a orientação abaixo:

- O CHEIRO. À medida que o alimento chega ao ponto, o cheiro muda. Os aromas se intensificam e se tornam mais fáceis de identificar. Cada método de cozimento produz um determinado aroma. Os alimentos grelhados devem ter um aroma defumado, tostado, agradável, que indica sabor profundo, suculento. Alimentos pochés e cozidos no vapor têm um cheiro mais sutil.
- O TATO. Os alimentos devem ser fáceis de cortar e mastigar. Toque os alimentos (com a mão enluvada) para sentir a resistência. Quanto mais malpassada a carne, mais estará macia e cederá ao toque. Para julgar pelo tato, é necessário ter prática. Teeha em mente, também, que a textura varia nos diferentes cortes de carne.
- A APARÊNCIA. À medida que a carne cozinha, a parte externa muda de cor. As cores internas também mudam, fator importante para determinar o ponto em carnes cozidas à preferência do cliente (malpassada, ao ponto ou bem passada). Se a carne parece pálida ou acinzentada, não está cozida adequadamente. Os sucos que ela libera, embora mínimos, devem ter a cor adequada; serão mais sangrentos quanto mais malpassada estiver.

A aparência também é um fator importante para saber quando virar um pedaço de carne. Quando a superfície superior começar a parecer muito úmida (pode até mesmo haver gotas de umidade), deve-se virar a carne. Os pedaços pequenos podem começar a mudar de cor nas pontas quando estiverem prontos para ser virados.

As temperaturas na tabela que segue são as temperaturas finais de descanso, baseadas nas temperaturas de cozimento consideradas seguras pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos. A maior parte das carnes, aves e peixes precisa ser retirada da frigideira, grelha ou forno antes de chegar à temperatura final, para evitar que cozinhe demais e resseque. Mesmo depois de afastados da fonte de calor, os alimentos retêm um calor residual, que continua a cozer o alimento. As temperaturas internas tomadas no momento em que o alimento é retirado do forno, por exemplo, e novamente depois de descansar, mostrarão uma diferença que pode ir de alguns poucos graus a dez, quinze ou mais graus. Os fatores que influenciam as mudanças na temperatura interna durante o descanso são o tamanho do alimento que está sendo preparado e a presença ou ausência de recheio e de ossos.

Temperaturas e descrições de graus de ponto

PONTO	TEMPERATURA DE DESCANSO FINAL	DESCRIÇÃO
carne fresca de boi, vitelo, cordeiro e carneiro		
MALPASSADA	57 °C	Aparência interna brilhante.
AO PONTO PARA MALPASSADA	63 °C	Vermelho forte a cor-de-rosa.
AO PONTO	71 °C	Cor-de-rosa para cor-de-rosa-claro.
BEM PASSADA	77 °C	Rosa-claro acinzentado nas bordas para ao ponto bem passado e nenhum rosa para bem passado.
carne fresca de porco		
AO PONTO	71 °C	Carne totalmente opaca, cede ligeiramente à pressão, sucos rosa-pálidos.
BEM PASSADA	77 °C	Cede ligeiramente à pressão, sucos claros.
presunto		
PRESUNTO FRESCO	71 °C	Cede ligeiramente à pressão, sucos rosa-pálidos.
PRÉ-COZIDO (PARA REAQUECER)	60 °C	Carne já inteiramente cozida.
aves		
AVES INTEIRAS (FRANGO, PERU, PATO, GANSO)	82 °C	Pernas fáceis de mover na junta, sucos ligeiramente rosados.
PEITO DE AVES	77 °C	Carne opaca, toda firme.
COXAS, SOBRECoxAS, ASAS	82 °C	A carne se solta do osso.
RECHEIO (COZIDO EM SEPARADO OU NA AVE)	74 °C	A aparência do recheio completamente cozido dependerá da receita.
carne moída e misturas de carne		
PERU, FRANGO	74 °C	Carne inteiramente opaca, sucos transparentes.
CARNE DE BOI, VITELÔ, CARNEIRO, CORDEIRO, PORCO	71 °C	Carne opaca, pode ter matiz avermelhado, sucos opacos, não vermelhos.

Temperaturas e descrições de graus de ponto – continuação

PONTO	TEMPERATURA DE DESCANSO FINAL	DESCRIÇÃO
peixes e frutos do mar		
PEIXE	63 °C ou até ficarem com coloração opaca	Ainda úmido, separa-se facilmente em segmentos.
CAMARÃO, LAGOSTA, CARANGUEJO		As cascas ficam vermelhas, a carne se torna pérola-opaca.
VIEIRAS		Torna-se branca-leitosa ou opaca e firme.
MEXILHÕES, MARISCOS, OSTRAS		As cascas se abrem.

Garam masala

Rendimento: 37 g

12 a 13 bagas de cardamomo, verde ou preto
 4 colheres (chá)/7 g de sementes de coentro
 4 colheres (chá)/8 g de sementes de cominho
 1 pau de canela quebrado em pedaços pequenos
 1 ¼ de colher (chá)/2,5 g de cravo-da-índia
 2 ½ colheres (chá)/5 g de grão de pimenta-do-reino preta
 ¼ de colher (chá)/0,5 g de noz-moscada ralada
 2 a 3 folhas de louro (opcional)

1. Abra as bagas de cardamomo e retire as sementes. Misture todos os ingredientes, com exceção da noz-moscada e do louro (se usar). Toste no forno a 177 °C por 5 minutos. Retire e espere esfriar um pouco.
2. Misture as especiarias com a noz-moscada e o louro (se usar) e utilize um moedor de especiarias limpo para moer e obter um pó de finura média.
3. Coloque em um recipiente que se feche hermeticamente e use no prazo de 1 mês.

Cinco especiarias chinesas

Rendimento: 37 g

5 anises-estrelados
 2 a 3 cravos-da-índia
 4 ½ colheres (chá)/9 g de grãos de pimenta de Sichuan (chinesa)
 1 colher (sopa)/7 g de sementes de erva-doce
 ¼ de pau de canela

1. Coloque todos os ingredientes em um moedor de especiarias limpo e moa até obter um pó médio-fino. Coloque em recipiente que possa ser fechado hermeticamente e use no prazo de 1 mês.
2. Quando pronto para usar, meça a quantidade adequada e taste levemente o pó em uma frigideira seca, sem óleo, até sentir o aroma das especiarias. Passe rapidamente o pó tostado para um recipiente ou panela fria, para que não se queime.

Mistura de especiarias para churrasco

Rendimento: 37 g

14 g de páprica espanhola
 14 g de **chili em pó** [receita a seguir ou comprado pronto]
 14 g de sal
 2 colheres (chá)/4 g de cominho moído
 2 colheres (chá)/10 g de açúcar
 1 colher (chá)/2 g de mostarda em pó
 1 colher (chá)/2 g de pimenta-do-reino preta, moída
 1 colher (chá)/2 g de tomilho desidratado
 1 colher (chá)/2 g de orégano desidratado
 1 colher (chá)/3 g de **curry em pó** (p. 386 ou comprado pronto)
 ½ colher (chá)/1 g de pimenta-de-caiena

Misture todas as especiarias. Coloque-as em um recipiente que possa ser fechado hermeticamente e use no prazo de 1 mês.

Chili em pó

Rendimento: 37 g

43 g de pimenta chili seca vermelha ou verde, moída
 14 g de cominho moído
 1 colher (chá)/2 g de orégano desidratado
 ½ colher (chá)/1 g de alho em pó
 ¼ de colher (chá)/0,5 g de coentro moído
 ¼ de colher (chá)/0,5 g de cravo-da-índia, moído (opcional)

Misture todas as especiarias, inclusive os cravos-da-índia, se usar. Coloque em um recipiente que possa ser fechado hermeticamente e use no prazo de 1 mês.

NOTAS: Retire as sementes das pimentas se quiser uma mistura menos picante.

Algumas pimentas em pó preparadas comercialmente são, na realidade, uma mistura semelhante a essa. Essa pimenta não deve ser confundida com as pimentas moídas que algumas receitas pedem.

Curry em pó

Rendimento: 57 g

- 43 g de sementes de cominho
- 14 g de sementes de coentro
- 2 colheres (sopa)/12 g de canela moída
- 14 g de açafrão-da-terra moído
- 2 colheres (sopa)/12 g de gengibre moído
- 2 colheres (chá)/8 g de sementes de mostarda
- 8 pimentas vermelhas secas.

1. Misture todas as especiarias. Toste por 5 a 7 minutos no forno, a 177 °C. Retire e espere esfriar ligeiramente. Abra as pimentas e retire as sementes.
2. Coloque todos os ingredientes em um moedor de especiarias limpo e moa até obter um pó médio-fino. Passe para um recipiente que possa ser fechado hermeticamente e use no prazo de 1 mês.

NOTA: Se desejar, adicione pimenta, cravos-da-índia ou folhas frescas de curry à mistura.

Quatre épices

Rendimento: 57 g

- 35 g de grãos de pimenta-do-reino preta
- 14 g de noz-moscada moída
- 1 colher (sopa)/6 g de canela moída
- 2 colheres (chá)/4 g de cravo-da-índia

Coloque todos os ingredientes em um moedor de especiarias limpo e moa até obter um pó médio-fino. Passe para um recipiente que possa ser fechado hermeticamente e use no prazo de 1 mês.

Ervas finas

Rendimento: 57 g

- 14 g de folhas de cerefólio picadas
- 14 g de cebolinha francesa picada
- 14 g de folhas de salsa picadas
- 14 g de folhas de estragão picadas

Misture bem todas as ervas. Coloque em um recipiente que possa ser fechado hermeticamente e conserve na geladeira por 1 ou 2 dias ou use se necessário.

NOTAS: Se desejar, adicione à mistura de ervas pimentão, manjerona, salsinha, lavanda ou agrião, para ajustar o sabor.

As ervas finas devem ser acrescentadas perto do fim do cozimento, porque não mantêm o sabor por muito tempo.

Com elas se aromatizam brulees ou crepes, ou são adicionadas, no final do cozimento, a sopas e consommés.

Pasta de curry vermelha

Rendimento: 57 g

- 14 g de pimenta vermelha tailandesa
- 4 pimentas New Mexico ou guajillo secas, sem o cabo, cortadas em pedacinhos
- ⅓ colher (chá)/1 g de sementes de cominho
- 1⅓ colher (chá)/2,5 g de sementes de coentro
- ⅓ de colher (chá)/0,5 g de grãos de pimenta-do-reino branca
- 3 dentes de alho, em fatias finas
- 1 a 2 chalotas médias, em fatias finas
- 1 colher (sopa)/9 g de capim-limão, em fatias finas
- 1⅓ colher (chá)/4,5 g de galanga (ou gengibre), em fatias finas
- ⅓ colher (chá)/1,5 g de zestes de limão ralado
- 1 a 2 folhas de limão kaffir picadas
- 1⅓ colher (chá)/1 g de raiz de coentro bem picado
- 1 colher (chá)/2 g de pasta de camarão tailandesa
- ⅓ colher (chá)/1,5 g de sal
- 60 ml de água, conforme necessário

1. De molho as pimentas secas em água quente, por 15 minutos. Escorra e reserve.
2. Misture os grãos de cominho, coentro e pimenta em uma frigideira pequena. Toste em fogo médio até ficarem perfumados, em cerca de 3 a 5 minutos, misturando com frequência. Espere esfriar.
3. Coloque o cominho, o coentro e os grãos de pimenta em um moedor de especiarias limpo e moa até obter um pó médio-fino. Reserve.
4. Ponha os ingredientes restantes no liquidificador, com exceção das especiarias moídas, e bata até conseguir uma pasta fina.
5. Combine a pasta com as especiarias moídas e bata tudo junto até obter uma mistura uniforme.
6. Passe para um recipiente que possa ser fechado hermeticamente e conserve na geladeira por até 1 semana ou use se necessário.

Pasta de curry verde

Rendimento: 57 g

- ⅓ de colher (chá)/0,5 g de sementes de cominho
- 1⅓ colher (chá)/2,5 g de sementes de coentro
- 5 grãos de pimenta-do-reino branca
- 1 a 2 chalotas médias, em fatias finas
- 3 dentes de alho em fatias finas
- 5 pimentas verdes tailandesas, sem sementes
- 14 g de capim-limão em fatias finas
- 1⅓ colher (chá)/1 g de raiz de coentro, bem picada
- ⅓ colher (chá)/1,5 g de zestes de limão kaffir
- 1 a 2 folhas de limão kaffir, picadas
- ⅓ colher (chá)/1 g de pasta de camarão
- ⅓ colher (chá)/1,5 g de sal

1. Toste as sementes de cominho e coentro até ficarem douradas e aromáticas. Passe para uma tigela pequena.
2. Na mesma panela, teste os grãos de pimenta da mesma maneira, e misture com o cominho e o coentro.
3. Moa, num moedor de especiarias limpo, o cominho, o coentro e os grãos de pimenta tostados até obter um pó médio-fino. Reserve.
4. Coloque no liquidificador os ingredientes restantes, com exceção das especiarias moídas, e bata até obter uma pasta fina.
5. Combine a pasta com as especiarias moídas e bata tudo junto até obter uma mistura uniforme.
6. Passe para um recipiente que possa ser fechado hermeticamente e conserve na geladeira por até 1 semana ou use se necessário.

Pasta de curry amarela

Rendimento: 57 g

- ½ colher (chá)/1 g de sementes de cominho
- 1 ½ colher (chá)/2,5 g de sementes de coentro
- 2 grãos de pimenta-do-reino branca
- 14 g de pimenta tailandesa fresca, sem sementes
- 2 dentes de alho em fatias
- 2 chalotas médios, em fatias
- 1 ½ colher (chá)/3 g de cúrcuma moída
- 1 ½ colher (chá)/4,5 g de galanga (ou gengibre), em fatias bem finas
- ½ colher (chá)/1,5 g de zestes de limão kaffir
- 1 a 2 folhas de limão kaffir, picadas
- 1 colher (chá)/2 g de pasta de camarão tailandesa
- 1 colher (chá)/3 g de sal
- 1 ½ colher (chá)/7,5 ml de óleo vegetal

1. Toste as sementes de cominho e coentro até ficarem douradas e aromáticas. Passe para uma tigela pequena.
2. Na mesma panela, toste os grãos de pimenta do mesmo modo e misture com o cominho e o coentro.
3. Coloque as pimentas na panela e toste ligeiramente, até que comecem a aparecer manchas escuras. (Não deixe que fiquem pretas.) Retire do fogo e reserve.
4. Salteie o alho e as chalotas da mesma maneira. Reserve.
5. Em um moedor de especiarias limpo, moa o cominho, o coentro e a pimenta até obter um pó médio-fino. Reserve.
6. Coloque no liquidificador os ingredientes restantes, com exceção das especiarias moídas e do óleo. Bata até obter uma pasta fina.
7. Acrescente as especiarias moídas e o óleo e bata mais um pouco, até obter uma pasta homogênea.
8. Passe para um recipiente que possa ser fechado hermeticamente e conserve na geladeira por até 1 semana ou use se necessário.

Mistura de temperos para carnes e aves no espeto

Rendimento: 64 g

- 35 g de sal
- 2 colheres (sopa)/12 g de mostarda em pó
- 2 ½ colheres (chá)/5 g de pimenta-do-reino preta moída
- 1 ½ colher (chá)/3 g de tomilho desidratado
- 1 ½ colher (chá)/3 g de orégano desidratado
- 1 ½ colher (chá)/3 g de coentro moído
- 1 ½ colher (chá)/2,5 g de sementes de salsão

Misture todas as especiarias. Passe para um recipiente que possa ser fechado hermeticamente e use no prazo de 1 mês.

Marinada asiática

Rendimento: 480 ml

- 180 ml de molho hoisin
- 180 ml de sherry seco
- 60 ml de vinagre de vinho de arroz
- 60 ml de molho de soja
- 14 g de alho picado

Misture todos os ingredientes. Passe para um recipiente que possa ser fechado hermeticamente e conserve na geladeira por até 1 semana, ou use se necessário.

Marinada para churrasco

Rendimento: 480 ml

- 300 ml de óleo vegetal
- 150 ml de vinagre de sidra
- 30 ml de molho inglês
- 1 colher (sopa)/15 g de açúcar mascavo
- 2 colheres (chá)/6 g de alho picado
- 2 colheres (chá)/4 g de mostarda em pó
- 1 colher (chá)/5 ml de molho tabasco
- 1 colher (chá)/2 g de alho em pó
- 1 colher (chá)/2 g de cebola em pó

Misture todos os ingredientes. Passe para um recipiente que possa ser fechado hermeticamente e conserve na geladeira por até 1 semana ou use se necessário.

Marinada para peixe

Rendimento: 480 ml

- 360 ml de azeite de oliva
- 120 ml de suco de limão, vinho branco seco ou vermute branco
- 14 g de alho picado
- 2 colheres (chá)/10 g de sal
- 2 colheres (chá)/4 g de pimenta-do-reino preta moída

Misture todos os ingredientes. Passe para um recipiente que possa ser fechado hermeticamente e conserve na geladeira por até 1 semana ou use se necessário.

Marinada de vinho tinto para caça

Rendimento: 480 ml

- 180 ml de vinho tinto seco
- 30 ml de azeite de oliva
- 30 ml de vinagre de vinho tinto
- 1 colher (chá)/2 g de tomilho desidratado
- ½ colher (chá)/1 g de baga de zimbro
- ½ colher (chá)/1 g de segurelha desidratada
- ½ colher (chá)/1 g de pimenta-do-reino preta moída
- 1 a 2 galhos de salsa
- 1 colher (chá)/3 g de alho picado
- 43 g de cenoura em cubos
- 142 g de cebola em cubos
- 43 g de salsão em cubos
- 1 folha de louro

Misture todos os ingredientes. Passe para um recipiente que possa ser fechado hermeticamente e conserve na geladeira por 2 ou 3 dias ou use se necessário.

Marinada para cordeiro

Rendimento: 480 ml

- 120 ml de vinho tinto seco
- 120 ml de vinagre de vinho tinto
- 60 ml de azeite de oliva
- 1 colher (sopa)/15 g de açúcar
- 1 colher (sopa)/6 g de hortelã desidratada
- 1 colher (chá)/3 g de sal
- 1 colher (chá)/2 g de baga de zimbro
- 2 folhas de louro
- 2 fatias de cebola
- 1 ramo de salsa
- 1 ramo de tomilho
- 1 dente de alho picado
- 1 pitada de noz-moscada moída

Misture todos os ingredientes. Passe para um recipiente que possa ser fechado hermeticamente e conserve na geladeira por 2 ou 3 dias ou use se necessário.

Marinada latina de cítricos (Mojo)

Rendimento: 480 ml

- 270 ml de suco de laranja
- 135 ml de suco de limão-siciliano
- 3 colheres (sopa)/45 ml de suco de limão
- 4½ colheres (chá)/8 g de sementes de urucum moída
- 1 colher (chá)/3 g de alho picado
- 1½ colher (chá)/5 g de sal
- ¼ de colher (chá)/1,5 g de orégano desidratado
- ¼ de colher (chá)/1,5 g de cominho moído
- ¼ de colher (chá)/0,5 g de cravo-da-índia em pó
- ¼ de colher (chá)/0,5 g de canela em pó
- ¼ de colher (chá)/0,5 g de pimenta-do-reino preta moída

Misture todos os ingredientes. Passe para um recipiente que possa ser fechado hermeticamente e leve à geladeira por 2 ou 3 dias ou use se necessário.

Marinada de vinho tinto para carnes grelhadas

Rendimento: 480 ml

- 240 ml de vinho tinto
- 180 ml de azeite de oliva
- 60 ml de suco de limão-siciliano
- 2 colheres (chá)/6 g de alho picado
- 1 colher (chá)/3 g de sal
- 1 colher (chá)/2 g de pimenta-do-reino preta moída

Misture todos os ingredientes. Passe para um recipiente que possa ser fechado hermeticamente e conserve na geladeira por 2 ou 3 dias ou use se necessário.

Marinada teriyaki

Rendimento: 480 ml

- 180 ml de molho de soja
- 180 ml de óleo de amendoim
- 90 ml de sherry seco
- 28 g de mel
- 2 colheres (chá)/6 g de alho picado
- 2 colheres (chá)/6 g de gengibre ralado
- 2 colheres (sopa)/18 g de zestes de laranja ralado (opcional)

Misture todos os ingredientes, incluindo os zestes de laranja se for usar. Passe para um recipiente que possa ser fechado hermeticamente e conserve na geladeira por 2 ou 3 dias ou use se necessário.

manufaturando carnes, aves e peixes

Não importa qual seja o tamanho do estabelecimento, a carne, as aves e os peixes constituem a parte mais cara do orçamento de uma operação de serviços alimentares. Em geral, o tamanho e o âmbito da operação determinam a forma pela qual se adquirem esses itens. Para aquelas com recursos limitados de mão de obra e armazenamento, carnes, aves e peixes manufaturados de qualidade, adquiridos em caixas, são uma forma aceitável de aquisição.

CAPÍTULO 16



MUITAS VEZES, OS CHEFS QUE TÊM OS MEIOS PARA FAZÊ-LO PREFEREM DESEMPENHAR MUITAS DAS TAREFAS DA MANUFATURA EM SEU PRÓPRIO ESTABELECIMENTO, PARA CONTROLAR O TAMANHO E A QUALIDADE DA PORÇÃO – ITENS IMPORTANTES PARA A REPUTAÇÃO DO ESTABELECIMENTO.

preparo de carnes

Dependendo dos preços que prevalecem no mercado local em relação a alimentos e mão de obra, a manufatura no próprio estabelecimento pode ser menos dispendiosa do que comprar cortes pré-manufaturados. O fato de as aparas e os ossos poderem ser usados para preparar outros pratos (por exemplo, fundos, sopas, molhos e recheios) figura como benefício econômico adicional.

Há semelhanças gerais entre cortes de carne de boi, vitelo, cordeiro, veado e porco, se forem das mesmas partes do animal. Grupos musculares que são usados mais frequentemente na realização de maiores esforços serão mais duros do que grupos musculares mais sedentários. Músculos localizados ao longo das costas são usados com menos frequência do que músculos das extremidades. Portanto, as costelas e o lombo contêm os cortes mais macios. Eles costumam ser mais caros que cortes da paleta, que costumam ser mais exercitados e, portanto, mais duros. As pernas podem conter tanto cortes macios como cortes bem duros. A idade e o método de criação do animal também influenciam o grau de maciez da carne. O que pode ser tido como um corte de qualidade em uma espécie pode ser um corte duro em outro animal.

O manuseio adequado durante a produção prepara a carne para o cozimento posterior. As técnicas básicas incluem limpar, desossar, porcionar, amaciar, moer e amarrar. A maior parte das técnicas aqui apresentadas não exige conhecimento especial de ossos em um corte de carne ou de anatomia geral do animal, embora talvez seja útil consultar o Capítulo 5, "Identificação de carnes, aves e carne de caça".



Limpendo o filé-mignon

Um lombo inteiro de porco com osso costuma custar menos por peso que o desossado. Remover a garbua e os ossos é relativamente fácil, e os ossos e nervos retirados podem ser assados e usados no preparo de um rico *jus* ou fundo escuro. Pode levar algum tempo para aprender como cortar e desossar adequadamente um lombo para um assado ou em escalopes.

1. Erga e puxe o cordão do filé-mignon. Ele sai facilmente e a lâmina de uma faca para desossar é usada para segurar o filé-mignon, enquanto o cordão é retirado. Se necessário, use a faca para ajudar a removê-lo da peça de carne.
2. Remova completamente a membrana, o colágeno e a pele prateada. Trabalhe de modo que seu corte se mova da parte mais fina para a mais grossa do filé-mignon. Essa membrana dura, cujo nome provém de sua cor meio prateada, tende a encolher quando exposta ao calor, e provoca um cozimento desigual. Coloque a parte superior da faca para desossar entre a carne e a pele prateada, e segure-a firme, deslizando a lâmina, voltada ligeiramente para cima. Aqui mostramos um filé-mignon, mas as mesmas técnicas se aplicam a lombo de porco, de vitelo e de cordeiro, assim como a outros cortes de carne com pele prateada, inclusive o coxão mole de boi e vitelo, e cortes de lombo de veado e outros animais de caça grandes.



Moldando um medalhão

Os cortes sem osso do filé-mignon e o lombo ou filé-mignon do vitelo, do cordeiro ou do porco podem ser chamados medallhões, noisettes (assim denominados porque são como pequenas nozes de carne) ou gressins (cortes grandes do lombo). Os termos noisette e medalhão são frequentemente permutados para referir-se a um corte de carne pequeno, sem osso e macio, pesando de 57 g a 170 g. Tournedos e châteaubriand são termos especiais, usados, em geral, apenas para cortes de filé-mignon bovino. Costumemente, os tournedos são cortados do lado mais fino do filé-mignon e pesam 142 g. O châteaubriand serve duas pessoas e é cortado do centro do filé-mignon, pesando, em média, 284 g.

Depois que os medallhões ou cortes sem osso semelhantes forem cortados no tamanho da porção, podem ser envoltos, na altura, por uma faixa de musselina e moldados para que tenham uma forma compacta, uniforme. Isso não só dá à carne uma aparência mais agradável, mas também contribui para que o medalhão cozinhe por igual. Junte as pontas da musselina e torça para apertá-la em torno da carne. Enquanto você torce o pano com uma das mãos, aperte a carne firmemente para baixo, com pressão uniforme, moderada, usando a parte larga da lâmina da faca ou objeto achatado semelhante. Os medallhões à esquerda foram moldados e são de tamanho mais uniforme.



Limpando carnes sem osso

Muitas vezes, as carnes a serem salteadas ou fritas, grelhadas ou guisadas, são retiradas de cortes maiores sem osso, do traseiro, lombo e/ou filés-mignons. Esses cortes são habitualmente compostos de um ou mais músculos. Cada músculo tem seus próprios veios, ou direções em que correm as fibras da carne. Retirar partes individuais de um corte de carne maior permite que o chef corte cada pedaço de carne da maneira mais adequada para a receita ou o menu.

1. Para dividir cortes maiores (acima, coxão mole de vitelo), siga as juntas naturais do músculo – elas funcionam como um mapa para definir cortes específicos. Isso torna possível cortar cada músculo contra os veios e retirar facilmente qualquer tecido conectivo ou gordura.
2. Usando a mesma técnica utilizada para o filé-mignon de boi, retire a gordura e a pele prateada. Preste atenção ao ângulo da lâmina da faca. Ela deve ficar para cima, para impedir a remoção da carne.
3. Cortar a carne de atravessado (sentido oposto à direção das fibras) produz um corte de carne menos duro do que se ela for cortada ao longo do veio.



Cortando e moendo carnes

Cortando e batendo escalopes

A palavra francesa para esse corte é *émincé*, ou “cortado em lascas”. A carne é cortada contra o veio em tiras finas, de comprimento e largura apropriados para o prato. Como geralmente é saltada, o corte deve ser um dos mais macios. Essa técnica pode ser usada para a carne de boi, de cordeiro ou mesmo de porco. Certifique-se de que a carne esteja completamente limpa antes de cortá-la em *émincé*. Depois disso, o *émincé* pode ser frito, se for o caso, usando a mesma técnica para bater escalopes. Seque o *émincé* batido antes de cozinhar.

O escalope é um corte de carne fino, sem osso, preparado do lombo, do *file-mignon* ou de qualquer outro corte de carne macio o suficiente, como o coxão mole. As palavras *scaloppine*, em italiano, e *escalope*, em francês, referem-se ao mesmo corte e são usadas de acordo com o estilo do menu. Os escalopes são costumeiramente cortados de atravessado, em diagonal.

Frequentemente, os escalopes são batidos para que tenham grossura uniforme em toda a superfície, de modo que possam ser rapidamente saltados ou fritos. O *patilant* é um escalope batido grelhado, e não saltado ou frito. Ajuste o peso do batedor de carne e a força da batida de modo a corresponder à delicadeza da carne. Os escalopes de peru (fatias de peito de peru), por exemplo, requerem toque mais delicado do que os de porco. Cuidado para não rasgar ou esticar a carne demais enquanto bate.

1. Corte peças do mesmo peso (geralmente, de 28 g a 113 g) e circunferência. Não é absolutamente necessário usar uma faca cimitarra, mas usá-la pode ajudar a evitar rasgos na carne, enquanto se corta.
2. Coloque a carne entre camadas de plástico. Faça um movimento de bater e empurrar, para afinar o escalope por igual. Aumentar a área de superfície e diminuir a grossura do escalope promovem maior rapidez no cozimento.



Cortando costeletas com osso

As costeletas e os bifes são feitos de cortes com osso provenientes das costelas ou do lombo. Os ossos grandes podem ser difíceis de serrar, mas os cortes com osso das costelas e do lombo de porco, cordeiro, veado e boi são mais fáceis de administrar.

1. Corte a coluna vertebral com um serrote. Retire-a completamente dos ossos das costelas, sem cortar os músculos.
2. Usando a mão para segurar a coluna vertebral longe da carne, trabalhe com a ponta de uma faca de desossar dando golpes uniformes ao longo das vértebras, afastando perfeitamente a carne dos ossos.
3. Faça um corte entre cada costela com uma cimitarra ou faca de chef. Quando estiver cortando, use uma pressão uniforme, para criar uma superfície lisa nas costelas.



1

2

3

Limando o contrafilé e cortando bifes sem osso

Cortar bifes atômicos no próprio estabelecimento pode manter o custo dos alimentos mais baixo. Os cortes devem ser uniformes, para que o tempo de cozimento também seja uniforme.

1. O contrafilé tem uma "capa" que corre ao longo de uma borda do músculo. Essa pesada camada de gordura é retirada primeiro, com cuidado para não se cortar a parte interna do músculo. Segure essa cobertura de gordura esticada enquanto corre a lâmina da faca ao longo do comprimento do contrafilé, voltando-a levemente para cima. Retire de 4 cm a 5 cm da capa de gordura.

2. O contrafilé pode ter uma parte chamada cordão. Depois que a capa de gordura for aparada para chegar à grossura desejada, o cordão é retirado. Reserve-o para outro uso.

3. O chef está cortando bifes da ponta do contrafilé que dá para as costelas. O bife à esquerda foi retirado daí. A lista de colágeno em forma de V foi retirada e o bife à direita foi cortado da ponta que dá para a alcatra. Os bifes cortados de uma ponta são tão macios quanto os da outra, mas o colágeno, em si, é duro, e pode dar a impressão de que o bife é duro.

Ajuste a grossura do corte para produzir bifes de tamanho igual, no peso desejado. Conserve os bifes cortados na geladeira até o momento de cozê-los.



1

2

Limando e retirando os ossos do lombo de porco

Frequentemente, um lombo de porco inteiro custa menos por quilo do que um lombo limpo e sem ossos. Retirar a gordura e os ossos é relativamente simples, e os ossos e as aparas magras podem, então, ser assados e usados para preparar um suculento fundo escuro ou jus. No começo, pode levar algum tempo para aprender como aparar e retirar os ossos do lombo para um assado ou para escalopes.

1. O principiante deve cortar devagar e parar para examinar o lombo entre um corte e outro. O primeiro passo é remover o filé-mignon, se ainda estiver intacto. Depois, retirar a capa de gordura para obter a grossura desejada. Dê golpes leves ao longo dos ossos das costelas para liberar a carne, como se vê aqui. Empurre os ossos afastando-os da carne com a outra mão, para facilitar a visão e evitar cortá-la. Passe a faca perto dos ossos, raspando-os, e deixando neles a menor quantidade possível de carne.

2. Use a ponta da faca para cortar nas juntas e entre os ossos, e a parte chata da lâmina para golpes mais longos, extensos. Perto da parte inferior das costelas há uma saliência ou degrau como um calombo, que forma quase um ângulo reto; deve-se cortar em torno dele para remover totalmente a carne do osso. Tome cuidado para não cortar a carne quando passar a faca em torno dessa saliência.

Depois de limpo e retirados os ossos, o lombo pode ser usado para preparar grande variedade de itens do menu, inclusive medallions, escalopes e émincés.



Limando o contrafilé e cortando bifes sem osso

Cortar bifes atômicos no próprio estabelecimento pode manter o custo dos alimentos mais baixo. Os cortes devem ser uniformes, para que o tempo de cozimento também seja uniforme.

1. O contrafilé tem uma "capa" que corre ao longo de uma borda do músculo. Essa pesada camada de gordura é retirada primeiro, com cuidado para não se cortar a parte interna do músculo. Segure essa cobertura de gordura esticada enquanto corre a lâmina da faca ao longo do comprimento do contrafilé, voltando-a levemente para cima. Retire de 4 cm a 5 cm da capa de gordura.

2. O contrafilé pode ter uma parte chamada cordão. Depois que a capa de gordura for aparada para chegar à grossura desejada, o cordão é retirado. Reserve-o para outro uso.

3. O chef está cortando bifes da ponta do contrafilé que dá para as costelas. O bife à esquerda foi retirado daí. A lista de colágeno em forma de V foi retirada e o bife à direita foi cortado da ponta que dá para a alcatra. Os bifes cortados de uma ponta são tão macios quanto os da outra, mas o colágeno, em si, é duro, e pode dar a impressão de que o bife é duro.

Ajuste a grossura do corte para produzir bifes de tamanho igual, no peso desejado. Conserve os bifes cortados na geladeira até o momento de cozê-los.



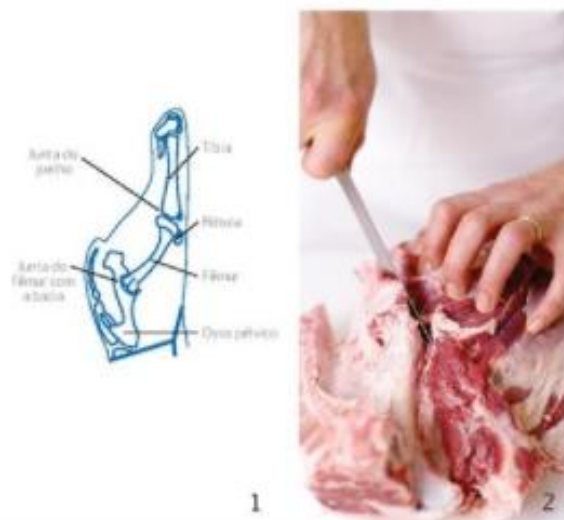
Limando e retirando os ossos do lombo de porco

Frequentemente, um lombo de porco inteiro custa menos por quilo do que um lombo limpo e sem ossos. Retirar a gordura e os ossos é relativamente simples, e os ossos e as aparas magras podem, então, ser assados e usados para preparar um suculento fundo escuro ou jus. No começo, pode levar algum tempo para aprender como aparar e retirar os ossos do lombo para um assado ou para escalopes.

1. O principiante deve cortar devagar e parar para examinar o lombo entre um corte e outro. O primeiro passo é remover o filé-mignon, se ainda estiver intacto. Depois, retirar a capa de gordura para obter a grossura desejada. Dê golpes leves ao longo dos ossos das costelas para liberar a carne, como se vê aqui. Empurre os ossos afastando-os da carne com a outra mão, para facilitar a visão e evitar cortá-la. Passe a faca perto dos ossos, raspando-os, e deixando neles a menor quantidade possível de carne.

2. Use a ponta da faca para cortar nas juntas e entre os ossos, e a parte chata da lâmina para golpes mais longos, extensos. Perto da parte inferior das costelas há uma saliência ou degrau como um calombo, que forma quase um ângulo reto; deve-se cortar em torno dele para remover totalmente a carne do osso. Tome cuidado para não cortar a carne quando passar a faca em torno dessa saliência.

Depois de limpo e retirados os ossos, o lombo pode ser usado para preparar grande variedade de itens do menu, inclusive medallhões, escalopes e émincés.



Retirando o osso de um pernil de cordeiro

Esse procedimento pode parecer difícil, mas é possível executá-lo com sucesso seguindo os passos que as ilustrações mostram.

O pernil é coberto por uma camada de gordura e por uma membrana. A gordura e a membrana devem ser retiradas com cuidado, deixando a carne tão intacta quanto possível.

O pernil de cordeiro pode ser desossado para ser usado de várias formas diferentes. Pode ser aberto em borboleta e grelhado, ou enrolado, amarrado e assado. A carne pode ser dividida ao longo das juntas naturais, para fazer pequenos assados, ou cortada em fatias como escalopes ou cubos.

1. O pernil contém a tíbia posterior, os ossos pélvicos (que são o osso da bacia e o osso pélvico), uma parte da espinha dorsal e da cauda, e o osso da perna (também chamado fêmur).

2. Passe a ponta da faca em torno do osso pélvico. Enquanto cortar a carne para remover os ossos, segure a faca firmemente e corte, com a parte superior da lâmina, em torno dos ossos e das juntas. A ponta da faca deve correr ao longo do osso para retirar tanta carne quanto for possível.



3. Quando a carne sair do osso pélvico, levante o osso e retire-o da perna.

4. Faça um corte sobre a tíbia e corte a carne, afastando-a do osso.

5. Depois de retirar a carne da tíbia, corte em torno do fêmur para remover os ossos da carne.



1

2

Cortando costelas de cordeiro em tiras

Esta técnica é uma das mais complicadas, mas não particularmente difícil de dominar. É certo que ripa ou costelas de cordeiro cortadas em tiras e limpas podem ser obtidas com o fornecedor de carne, mas o chef pode exercer maior controle sobre as perdas de aparas se o trabalho for feito em sua cozinha. A mesma técnica pode ser usada para cortar costelas de cordeiro em tiras, vitelo ou porco. As aparas magras podem ser usadas para preparar um jus ou um fundo.

1. Faça um corte uniforme até o osso na cobertura de gordura. O corte deve ficar a cerca de 3 cm do centro da carne.
2. Coloque a ripa em pé e faça um corte fundo entre cada osso, usando o corte inicial como guia.



3

4

5

3. Use a ponta de uma faca para desossar para fazer um corte na fina membrana que cobre os ossos. Isso permitirá romper a membrana facilmente.
4. Empurre os ossos através da membrana. Use os dedos para estabilizar a parte inferior da ripa enquanto retira as membranas cortadas e empurra os ossos para fora com os polegares.
5. Coloque a ripa sobre a superfície de trabalho com os ossos para baixo. Faça um corte uniforme para retirar a carne que circunda as pontas dos ossos. Ela deve se soltar facilmente.



Amarrando um assado

Amarrar um assado com nós seguros, com a tensão certa, é um dos tipos de preparação de carne mais simples e dos mais necessários. Assegura que o assado cozinhará por igual e reterá sua forma depois de pronto. Embora simples, a técnica é, muitas vezes, uma das mais frustrantes para aprender. Para começar, dar nós nem sempre é fácil. Entretanto, desde que o barbante esteja esticado o suficiente para dar ao assado uma forma compacta, sem estar apertado demais, o resultado será bom. Deixe o barbante bem comprido, de modo que possa envolver facilmente todo o diâmetro da carne. Ou não corte o barbante do rolo, faça-o apenas quando todo o assado estiver amarrado.

Primeira técnica

Nesta técnica, o barbante não é cortado do rolo. Para começar a amarrar o assado, amarre a ponta do barbante em torno da parte mais grossa da carne (pode-se usar qualquer nó que segure firme).

1. Passe o barbante em torno dos dedos e do polegar abertos, de modo que o barbante se cruze e forme um X.
2. Abra bem a mão para aumentar o laço.
3. Continue a aumentar o laço até que seja largo o suficiente para passar facilmente em torno da parte mais grossa da carne, circundando-a completamente.
4. Rodeie a carne com o laço, certificando-se de que os nós estão espaçados a intervalos regulares.



5. Puxe a ponta solta do barbante até que o laço esteja bem apertado em torno da carne. Note que, a essa altura, o barbante já formou um semicírculo. Continue até que o corte de carne inteiro tenha sido amarrado com laços.

6. Vire o corte de carne. Passe a ponta solta do barbante pelo laço, depois passe-a em torno da carne e sob o laço. Aperte o barbante e continue executando a mesma operação por todo o comprimento da carne.

7. Depois que o barbante passou por cada laço de uma ponta à outra, vire a carne novamente. Corte a ponta solta e amarre o barbante, fortemente, ao primeiro laço.

Segunda técnica

Para esta técnica, corte vários pedaços de barbante. Cada um deles deve ser longo o suficiente para circundar completamente a carne e dar um nó duplo.

Além dos dois métodos que mostramos aqui, há outros métodos para amarrar assados. Se você tiver oportunidade de aprender outros, será mais fácil adaptar-se a amarrar os diferentes cortes de carne.

As duas técnicas aqui ilustradas funcionam tanto para assados sem osso como para aqueles com osso. A escolha da técnica é questão de preferência pessoal.



Segunda técnica

trabalhando com carnes diversas

Nos últimos anos, à medida que os americanos ficaram menos melindrosos a respeito dos miúdos, a demanda por fígado, rins, língua, molejas e outros tipos de carne cresceu. Como esses cortes são difíceis de encontrar no supermercado, ou mesmo no açougue, muitas pessoas não têm ideia de quais são as técnicas de preparo adequadas.

Fígado

Prepare o fígado antes de cozinhá-lo, removendo a pele prateada, as membranas duras, as veias e as impurezas. Quando submetida a calor intenso, a pele prateada encolhe mais rapidamente do que a carne, franzindo o fígado e impedindo-o de cozinhar por igual.

Rins

O sabor único dos rins virá à tona se estiverem perfeitamente frescos e forem manuseados adequadamente. Demolhe os rins em água salgada por 12 horas, depois enxágue-os bem e demolhe-os em leite por mais 12 a 24 horas. Enxágue e corte-os ao meio, removendo toda a gordura e as veias. Em alguns casos, as receitas podem indicar que os rins devem ser branqueados primeiro. Retire a pele dos rins removendo a membrana que os cobre.

Língua

A língua é um músculo bastante duro. Esse corte de carne pode ser vendido com a pele, que é mais fácil de ser removida da língua defumada cozida. Cozinhe em fogo brando a língua em caldo ou bouillon aromáticos

e ela ficará muito macia. Deixe-a esfriar no líquido de cozimento para reforçar o sabor. Depois, cuidadosamente, retire a pele. Esta adere com maior força perto da base da língua, por isso, pode ser necessário usar uma faca de legumes para removê-la daí e da parte inferior. Entretanto, sai com facilidade perto da ponta, onde você pode simplesmente usar os dedos.

Após retirar a pele, a língua pode ser usada de muitas maneiras. Cortada em julienne ou cubos, pode guarnecer molhos, sopas ou patês; em fatias finas, pode ser servida quente ou fria, ou usada como forro em formas de terrine. Constitui um ingrediente clássico do chucrute alsaciano.

Tutano

O tutano – a substância macia que fica no interior dos ossos – é usado muitas vezes como guarnição para sopas, molhos e outros pratos. Certos ossos contêm quantidade significativa de tutano, que é relativamente fácil de retirar usando-se a técnica seguinte: submerja os ossos em água fria salgada, por algumas horas, para remover o excesso de sangue e impurezas. Depois de demolhados, empurre o tutano para fora com o polegar.

Molejas

Molejas são a glândula timo do vitelo. Sua estrutura macia permite que seja cortada com o garfo, desde que adequadamente preparada. Esse miúdo é considerado uma iguaria, com um preço mais alto.



Língua



Tutano



1



2



3

Trabalhando com molejas

As molejas devem ser bem lavadas, em água fria, para retirar todos os traços de sangue. Depois, devem ser branqueadas em um court bouillon, ter a pele retirada e ser pressionadas para ficar com uma textura mais firme e atraente. As molejas podem, então, ser preparadas à la meunière (passadas na farinha e salteadas). Também são usadas para preparar terrines.

1. As molejas devem ser bem lavadas em água fria para remover todos os traços de sangue. Em seguida, devem ser branqueadas em uma quantidade de court bouillon suficiente para cobri-las.
2. Depois de branqueá-las, deixe-as esfriar o bastante para poder manuseá-las com facilidade. Retire a membrana que cobre a carne.
3. Enrole em musselina, firmemente, as molejas sem pele, para lhes dar uma textura mais firme e atraente. Ponha-as em um tabuleiro perfurado (como na ilustração acima), coloque um peso sobre elas e mantenha-as sob pressão, na geladeira, por muitas horas.
4. As molejas pressionadas devem ficar firmes, compactas e fáceis de serem cortadas em fatias. Podem ser preparadas à la meunière (passadas por farinha e salteadas), usadas para preparar terrines ou utilizadas em outras preparações.



4



DA ESQUERDA PARA A DIREITA:
Corpo, propulsor, navalha, discos de diferentes tamanhos, arruela.



DA ESQUERDA PARA A DIREITA:
Carne moída com disco de orifícios grandes, orifícios médios e orifícios pequenos.

Moendo carne

Para moer a carne é preciso prestar muita atenção à segurança das práticas de manuseio de alimentos (ver p. 33). Esta técnica de preparação se aplica a carnes e também a aves e peixes. Observe os seguintes procedimentos para obter os melhores resultados:

- Retire o moedor da tomada antes de montá-lo ou desmontá-lo.
- Limpe bem o moedor e monte-o corretamente. Verifique se a navalha está bem encaixada no disco. Nessa posição, a lâmina corta o alimento com eficiência, em vez de rasgá-lo ou fragmentá-lo.
- Corte a carne em tiras ou cubos que caibam facilmente na entrada de alimentação do moedor.
- Antes de moê-las, refrigere as carnes completamente, assim como todas as partes do moedor que entrarão em contato com o alimento. Uma outra alternativa é submergi-las em água gelada.
- Não force a carne através da entrada de alimentação com um socador. Se for do tamanho correto, os pedaços serão facilmente puxados pelo propulsor.
- Certifique-se de que a navalha está amolada. A carne deve ser cortada com eficiência, nunca estroçada ou amassada, ao passar pelo moedor.
- Com exceção de carnes muito delicadas (como salmão ou outros peixes, por exemplo), comece com um disco que tenha orifícios grandes. A carne parecerá grosseira.
- Moá progressivamente usando discos com orifícios cada vez menores, até conseguir a consistência desejada.
- Uma passada final através de um disco com orifícios pequenos confere à carne moída uma textura mais refinada e combina melhor a carne magra e a gordura.

AS AVES, SEMPRE POPULARES E FÁCEIS DE OBTER, ESTÃO ENTRE AS CARNES MAIS BARATAS USADAS NOS PRATOS PRINCIPAIS E EM OUTROS ITENS DO MENU. AQUI, AS TÉCNICAS DE PREPARO SÃO DEMONSTRADAS EM UM FRANGO, A AVE MAIS USADA NOS RESTAURANTES. MAS ESSAS TÉCNICAS PODEM SER APLICADAS A TODOS OS TIPOS DE AVES, COMO POMBOS, PATOS, FAISÕES, PERUS E CDOORNAS, COM ALGUMAS MODIFICAÇÕES PARA ADAPTÁ-LAS AO TAMANHO (AVES MENORES REQUEREM CORTES MAIS DELICADOS E PRECISOS; AVES MAIORES OU MAIS VELHAS REQUEREM UMA LÂMINA MAIS PESADA E MAIOR PRESSÃO PARA ROMPER JUNTAS E TENDÕES DUROS).

preparo de aves

O ganso costuma ser maior que o pato e o frango, mas sua estrutura óssea é semelhante. A dificuldade no preparo está no fato de o ganso ser muito gorduroso, o que torna a definição sobre onde cortá-lo um pequeno desafio.

Quanto mais jovem a ave, mais fácil é cortá-la. As aves jovens são, em geral, muito menores e seus ossos ainda não endureceram completamente. A maior facilidade ou dificuldade no preparo da ave depende de seu tamanho e tipo. Em geral, é bem mais simples cortar frangos do que, por exemplo, faisões. Os tendões e ligamentos do frango são bem menos desenvolvidos, com exceção das aves caipiras, que se movem livremente no galinheiro ou quintal.

Quando estiver preparando aves, preste muita atenção aos regulamentos de segurança alimentar. Algumas cozinhas usam tábuas de carne com códigos de cor para evitar contaminação cruzada entre carne, aves, peixes e vegetais. Independentemente do material com que as tábuas sejam feitas (madeira ou resina plástica), se forem limpas adequadamente, elas permanecerão higiênicas.



1

2

3

Preparando um suprême

O suprême é metade do peito de ave semidesossado, em geral frango, faisão, perdiz ou pato, e é assim chamado por ser a melhor (suprême) porção. Uma asa, muitas vezes cortada em tiras, é deixada junto à carne do peito. Se a pele for removida do suprême, ele pode ser chamado de côrelete. Os suprêmes podem ser salteados, escalfados ou grelhados.

Para preparar um suprême de um frango inteiro com essa técnica, você precisa cortar a ponta da asa e depois retirar as pernas. A carne do peito e a primeira junta da asa são separadas da carcaça da ave. Reserve a carcaça para fazer fundo ou caldo.

1. Com a ponta de uma faca para desossar, faça um corte circundando a segunda junta do osso da asa. Certifique-se de cortar também através da membrana da asa. Curve o osso da asa na segunda junta, para quebrá-la. Continue a cortar a junta até que a asa e a ponta sejam retiradas, deixando a drumette (coxinha da asa) ligada ao peito.

2. Corte a pele entre a coxa e o peito.

3. Curve a perna para trás, para longe do corpo, para expor a junta da perna. Depois, faça um corte que corra ao longo da espinha até a junta da perna, conforme a ilustração acima. Segure o frango com o apoio da faca, e empurre a perna para longe do corpo, com firmeza e uniformidade. Isso retirará a perna com eficácia da estrutura da espinha dorsal. Faça o mesmo do outro lado.

4. Com o peito da ave para cima, faça um corte com a faca ao longo dos dois lados da carena (esterno). Use a outra mão para manter a ave firme.



4



5



6



7

5. Retire a carne do peito da caixa torácica com cortes delicados. Use a faca para soltar a carne dos ossos, correndo a ponta ao longo dos ossos para obter melhores resultados.

6. Retire o excesso de pele do peito, mas deixando intacta pele suficiente para cobrir o peito do frango.

7. Use a lâmina para raspar a carne do osso de asa restante, para expô-la completamente. Isso é chamado cortar o osso em tiras. Não é absolutamente necessário cortar em tiras o osso de um suprême.

8. O suprême à esquerda não tem um osso cortado em tiras, ao passo que o da direita teve o excesso de carne retirado.



8



Amarrando aves

O objetivo de amarrar uma ave é dar-lhe uma forma regular, compacta, de modo que cozinhe por igual e retenha umidade. Há muitos métodos diferentes de amarrar aves, alguns deles envolvendo agulhas, outros apenas barbante. Mostramos aqui uma maneira simples de amarrar com barbante.

1. Corte a ponta e a asa. Passe o meio do comprimento de um pedaço de barbante por baixo das juntas no final da coxa e cruze as pontas do barbante para fazer um X. Puxe as pontas do barbante para baixo, em direção ao rabo, para dar um laço em torno das juntas.
2. Puxe as duas pontas do barbante firmemente pela junta que conecta a coxa à sobrecoxa e continue a puxar, ao longo do corpo, em direção às costas, prendendo as asas sob o barbante.
3. Vire a ave e puxe o barbante firmemente. Faça um X sobre as asas para segurá-las firmemente contra o corpo.



4. Puxe as pontas do barbante para baixo da espinha dorsal, na abertura do pescoço. Amarre as duas pontas do barbante com um nó seguro.
5. Uma ave amarrada adequadamente vista pela frente e por trás.



1

2

Cortando aves ao meio e em quartos

Os frangos e as outras aves podem ser cortados ao meio ou em quartos antes ou depois do cozimento. Aves menores, como coquelet e galeto, que serão grelhadas são, frequentemente, cortadas ao meio. Essas aves são pequenas o bastante para cozinhar completamente antes que a pele se queime ou toste. Se os ossos forem deixados intactos enquanto grelham, eles as protegem um pouco contra o encolhimento.

Em muitos restaurantes, os patos necessários para uma noite de serviço são assados com antecedência, depois partidos ao meio e parcialmente desossados. Então, na hora do serviço, é necessário apenas reaquecê-los e cravar sua pele no forno quente.

1. Corte pelas costas, do rabo ao pescoço, abrindo os dois lados da espinha dorsal. Puxe ligeiramente para cima enquanto corta, exercendo pressão suficiente para cortar através das costelas.
2. Exponha todo o peito, com os ossos para cima. Use a ponta de uma faca para desossar para cortar a cartilagem branca bem no alto da carena.



3

4

5

3. Abra o peito como um livro, expondo a carena. Segure-a firmemente e puxe-a, com a cartilagem, para longe da carne do peito. A cartilagem pode se separar da carena. Remova a estrutura inteira.
4. Corte o frango em metades com um corte no centro da ave.
5. Separe a coxa e a sobrecoxa do peito e da asa cortando através da pele no ponto exato onde o peito e a sobrecoxa se encontram.



Trinchando o coelho

A técnica de trincar um coelho é semelhante à usada para o frango. O coelho tem carne relativamente magra, de sabor suave. O lombo e as costelas são mais magros do que as pernas, do mesmo modo que o peito de frango é mais magro do que as pernas. Removendo as pernas dianteiras e traseiras, pode-se aplicar dois métodos de cozimento diferentes a um só coelho – calor úmido para as pernas e calor seco para o lombo –, a fim de se conseguir os resultados mais satisfatórios.

1. Abra a cavidade abdominal do coelho e retire os rins e o fígado. Corte a membrana que prende o fígado à cavidade. Se desejar, reserve o fígado para outro uso.
2. Retire as pernas traseiras cortando pelas juntas e, depois, cortando a carne para separar a perna traseira do lombo.
3. Para separar as pernas dianteiras e traseiras do resto do corpo, puxe a perna para longe do corpo e corte na junta.



4. Corte as porções traseira e dianteira do lombo para produzir o cano de lombo.

5. A ilustração mostra um coelho totalmente trinchado, incluindo as pernas traseiras (no alto), o cano do lombo, o fígado, os rins e as pernas dianteiras e traseiras.

A MAIORIA DOS PEIXES COMPRADOS POR CHEFS É CORTADA EM FILÉS MANUALMENTE OU POR EQUIPAMENTOS ESPECÍFICOS PARA FILETAR. OS FILÉS SE TORNARAM TÃO DIFUNDIDOS QUE FICOU MUITO SENCILHO E CARIÓTIPO AOS FORNECEDORES COMUNS ENCONTRAR PEIXES INTEIROS E TRANSPORTÁ-LOS AOS RESTAURANTES OU PONTOS DE VENDA. NA AQUISIÇÃO DE PEIXES PARA RESTAURANTES, FORNECEDORES DE PEIXES INTEIROS SÃO MUITO MAIS EQUIPADOS PARA LIDAR COM O PRODUTO E COMPREENDER SUA QUALIDADE.

preparo de peixes

A maior parte dos peixes pode ser classificada em uma de duas categorias: redondos ou chatos. O tempo, a prática e a experiência ajudarão a determinar, entre as diversas técnicas existentes, qual deve ser usada para preparar determinado peixe. Os diferentes métodos podem atingir virtualmente os mesmos resultados, e aqueles mostrados aqui nem sempre são os únicos.

O procedimento básico para escamar – o primeiro passo na preparação do peixe, antes de qualquer outra coisa – se aplica a todos os tipos de peixes. Entretanto, para eviscerar peixes redondos e chatos, os métodos diferem ligeiramente. Do mesmo modo, a técnica para fazer filés de um peixe redondo é diferente da usada para um peixe chato. É importante saber as propriedades específicas de um peixe (ver Capítulo 7, “Identificação de peixes e frutos do mar”) para determinar como prepará-lo. Outros frutos do mar, incluindo crustáceos (lagosta, camarão, lagostim e caranguejo), moluscos (mexilhões, ostras e mariscos) e cefalópodes (lulas e polvos), também devem ser manuseados com cuidado para manter a qualidade e a integridade.



Escamando e limpando peixes

A maior parte dos peixes – embora nem todos – tem escamas que devem ser retiradas. É o primeiro passo no preparo. A melhor maneira de retirar escamas é com um escamador de peixes; mas, se não houver um, podem ser usados outros utensílios (por exemplo, o lado cego de uma faca, o cabo de uma colher). As barbatanas e a cauda podem ser cortados a essa altura, ou mais tarde, quando o peixe for eviscerado.

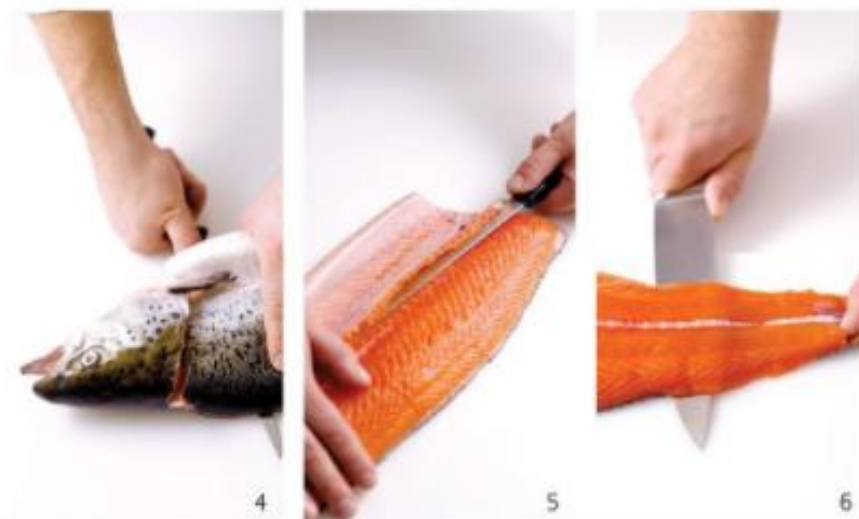
Para escamar um peixe, segure-o pela cauda e trabalhe a partir dela em direção à cabeça. Deixe que a água escorra sobre o peixe para impedir que as escamas se espalhem por toda parte. Não aperte demais o peixe, para não machucar a carne.



Eviscerando peixes redondos

Frequentemente, as vísceras do peixe são retiradas logo depois que ele é tirado da água, no próprio barco de pesca. As enzimas presentes nas vísceras podem começar a danificar a carne rapidamente, degradando-a. Se o peixe ainda não tiver sido eviscerado, isso deve ser feito logo depois que for descamado.

Para eviscerar um peixe redondo, faça um corte na barriga do peixe e puxe as vísceras para fora. Lave bem a cavidade abdominal sob água corrente fria para remover as vísceras e o sangue.



Fazendo filés de peixes redondos: método do corte direto

Um dos preparos mais comuns dos peixes são os filés. Esses pedaços de peixe sem espinhas e (em geral) sem pele, podem ser salteados, grelhados, assados, formados em peupiettes, ou cortados em porções ou gaçonettes.

Os peixes redondos são preparados em dois filés, um de cada lado do peixe. Há duas técnicas para se obter filés. A primeira é usada em peixes redondos de ossos moles, como os da família do salmão, da truta e da cavala espanhola. O nome dessa técnica é filetar. A segunda, a ser usada em peixes redondos de ossos duros, é chamada corte em postas.

1. Coloque o peixe sobre uma tábua com a espinha paralela à superfície de trabalho e a cabeça do mesmo lado de sua mão dominante. Usando uma faca para filés, corte atrás da cabeça e das guelras. Coloque a faca em ângulo, de tal forma que o movimento seja para baixo e para longe do corpo. Isso não separa a cabeça do peixe do corpo.

2. Sem retirar a faca, vire-a de modo que a lâmina aponte para o rabo do peixe. Posicione a faca de modo que o cabo fique mais baixo do que a ponta da lâmina. Isso melhorará o rendimento, mantendo a lâmina apontada para os ossos, e não para a carne. Corra a lâmina ao longo do comprimento do peixe, cortando contra a espinha dorsal. Evite serrar com a lâmina, em movimentos para a frente e para trás.

3. Se cortar uniformemente, e de modo homogêneo, você separará a cauda, como se vê na ilustração. Coloque o peixe sobre a superfície de trabalho com a pele para baixo, ou em uma cuba.



4. Vire o peixe e repita os passos anteriores para retirar o segundo filé.
5. Retire as espinhas da barriga com pancadinhas leves contra elas, para extraí-las com perfeição. Se necessário, retire o que restou da espinha dorsal, correndo a lâmina bem embaixo da linha da espinha.
6. Para retirar a pele, coloque o filé paralelo à borda da superfície de corte. Segure a faca de modo que a lâmina fique contra a pele. Estique bem a pele com a outra mão, enquanto corre a faca.
7. Localize a coluna correndo a ponta do dedo sobre o filé. Use um alicete meia-cana ou pinças para peixe. Puxe-a na direção da cabeça do filé (no sentido das fibras) para evitar romper a carne.

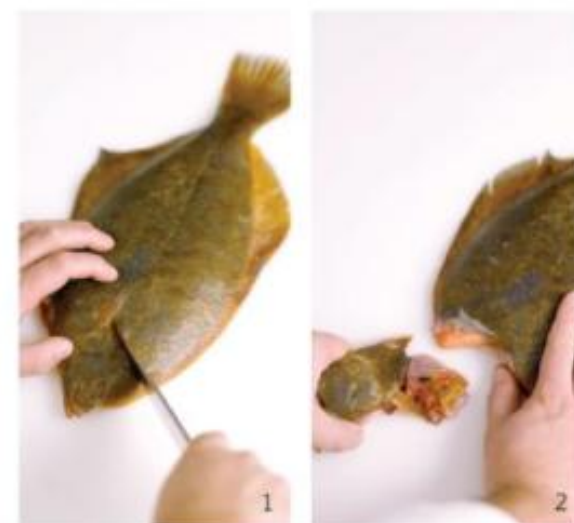




A técnica up and over para peixes redondos

Esta técnica só pode ser usada com peixes redondos de ossos duros. Ela exige uma faca de desossar com lâmina flexível.

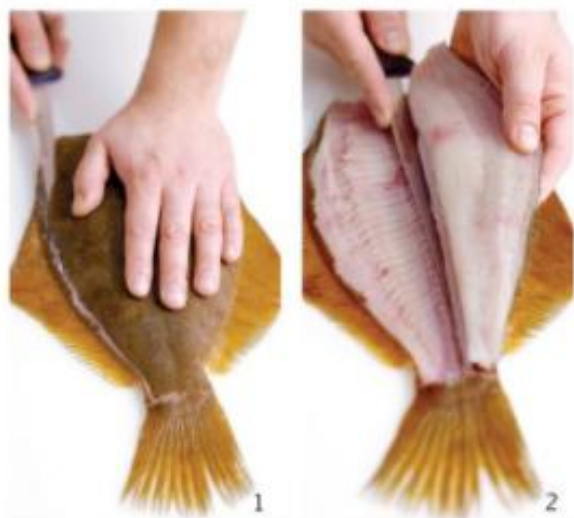
1. Coloque o peixe sobre a tábua com a barriga do lado oposto ao seu e a cabeça à sua direita. Corte a barriga, sob a barbatana peitoral e em torno da guelra, chegando até a cabeça.
2. Marque a pele, da cabeça à cauda, com um longo corte. Continue fazendo cortes longos e retos das costas até a espinha central.
3. Flexione a faca para cima e acima da espinha dorsal, cortando através das espinhas.
4. Continue cortando perto das espinhas da barriga até que o filé se solte da carcaça. O modo de retirar a pele é o mesmo utilizado para o método do corte direto (ver pp. 422 e 423).



Eviscerando peixes chatos

De hábito, todos os peixes são eviscerados antes de serem enviados ao mercado. Se isso não ocorreu, deve-se eviscerar o peixe imediatamente após retirá-lo das escamas.

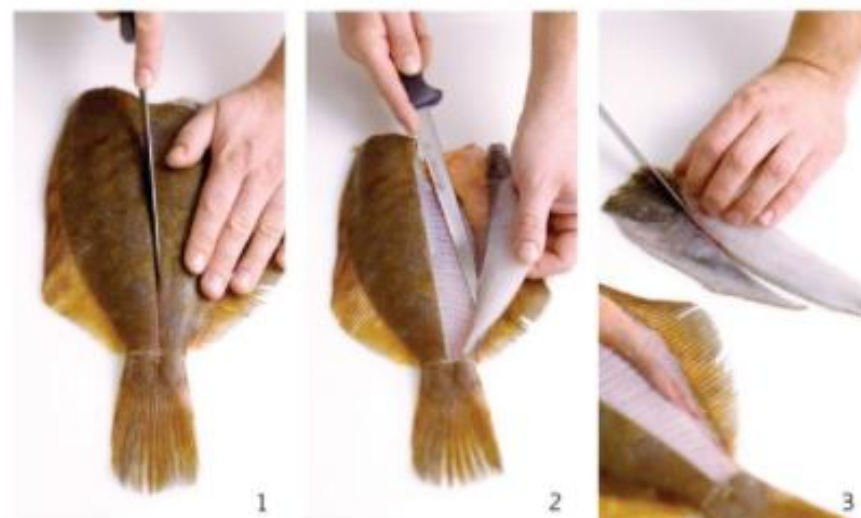
1. Para eviscerar um peixe chato, corte em torno da cabeça, formando um V.
2. Puxe a cabeça para longe do corpo, torcendo-a ligeiramente. As vísceras sairão com a cabeça. Lave bem a cavidade abdominal em água corrente fria para remover qualquer traço de vísceras e sangue.



Retirando filés de peixes chatos: fazendo filés completos

Dos peixes chatos podem ser obtidos dois filés, um da parte superior e outro da parte inferior do peixe.

1. Para fazer dois filés de um peixe chato, use uma faca para filés para separar a carne dos ossos, começando numa borda externa e trabalhando a partir da cauda, em direção à cabeça.
2. Ajuste a direção e o comprimento dos cortes para chegar ao topo da espinha, no centro do filé. Segure o filé para cima e longe das espinhas, enquanto trabalha para ver a estrutura óssea. Continue cortando até a outra borda e retire o filé superior em um único pedaço. Repita do outro lado.



Fazendo quatro filés de peixes chatos

Podem-se retirar quatro filés de peixes chatos, removendo o filé de cada lado da espinha dorsal na parte superior e depois na inferior.

1. Posicione o peixe com a cabeça na sua direção e faça um corte de um lado da espinha dorsal.
2. Faça cortes ao longo das espinhas, trabalhando do centro para a borda.
3. Depois que o filé for retirado, você pode ver as ovas e a barriga. Elas devem ser retiradas dos filés.



Cortando o peixe em postas

As postas de peixe são simplesmente cortadas no sentido transversal, o que é relativamente simples de fazer. O peixe é escamado, eviscerado e suas barbatanas e guelras retiradas. As postas podem ter qualquer grossura. *Dernes*, palavra francesa, indica postas grossas. Há poucos peixes chatos que sejam grandes o bastante para serem cortados em postas. Ao contrário, peixes redondos, como o salmão, geralmente são preparados desse modo.

Começando com um peixe escamado, eviscerado e limpo (neste caso, salmão), use uma faca de chef para fazer cortes transversais em todo o peixe para obter postas do tamanho desejado. Os peixes prontos para ir para a panela são menores, sem cabeça, sem vísceras e sem cauda, mas com os ossos e a pele; em geral, são servidos inteiros.



Tranche

A *tranche* é simplesmente uma fatia do filé. É cortada com a faca em ângulo para expor mais superfície, dando ao pedaço de peixe uma aparência maior. Pode ser cortada de qualquer filé de peixe relativamente grande – por exemplo, salmão ou halibute. Embora esse corte normalmente seja associado a pratos salteados ou fritos, a *tranche* frequentemente é grelhada.

Com uma faca bem afiada, corte o peixe em aproximadamente 45 graus. Quanto maior o ângulo do corte, maior a superfície que ficará exposta.



Poupiette

A *poupiette* é um filé fino enrolado e, muitas vezes – mas não necessariamente –, recheado. Quando preparada adequadamente, parece-se com uma rola grande. As *poupiettes* são feitas, geralmente, com peixe magro, como o linguado comum ou o linguado grande, embora também possam ser usados outros peixes moderadamente gordurosos, como a truta e o salmão. A técnica mais comum de preparo de *poupiettes* é ferver em pouco líquido.



Goujonette

O nome para esse corte deriva do nome francês para um pequeno peixe, o *goujon*. As *goujonettes* são pequenas tiras cortadas de um filé. Em geral, são empanadas ou mergulhadas em massa mole e depois fritas por imersão. Esse corte tem aproximadamente a mesma largura do dedo indicador de um adulto. As *goujonettes* são, quase sempre, feitas com peixes brancos magros, como o linguado comum ou o linguado grande. Também são chamadas de "isca de peixe".

Faça cortes uniformes, da largura de um dedo, em ângulo, através das fibras da carne.



Linguado

O linguado é manuseado de modo especial. Muitos chefs gostam de retirar a pele do peixe antes de fazer os filês. A pele é separada da cauda usando-se uma faca para filês, e, depois, simplesmente puxada.

1. Corte as barbatanas com a tesoura de cozinha.
2. Faça um corte inicial para separar a pele da carne da cauda. Segure a cauda firmemente e puxe a pele, antes de fazer os filês.

AS PRINCIPAIS CATEGORIAS DE FRUTOS DO MAR SÃO: CRUSTÁCEOS, COM ESQUELETO EXTERNO AO CORPO; MOLUSCOS, COM UMA ÚNICA CONCHA (UNIVALVES) OU DUAS CONCHAS (BIVALVES); E CEFALÓPODES, COM TENTÁCULOS. A LAGOSTA, O CAMARÃO, O LAGOSTIM E O CARANGUEJO SÃO CRUSTÁCEOS; ENTRE OS MOLUSCOS ESTÃO OS MEQUILHÕES, AS OSTRAS E OS MARISCOS; AS LULAS E POLVOS SÃO CEFALÓPODES. TODOS ELES DEVEM SER PREPARADOS ANTES DO COZIMENTO, USANDO DIVERSAS TÉCNICAS.

preparo de frutos do mar

Trabalhando com lagostas vivas

A lagosta é melhor quando comprada viva. O primeiro passo para prepará-la é fervê-la ou cozê-la no vapor para matá-la. Elas também podem ser partidas ao meio antes de serem grelhadas ou assadas.

1. Mantenha as pinças da lagosta presas com elásticos e coloque-a, com a barriga para baixo, sobre uma superfície de trabalho. Insira a ponta de uma faca de chef na base da cabeça. Empurre a faca bem para baixo através da casca, cortando a cabeça ao meio.
2. Separe a cauda voltando a lagosta para a outra direção e posicionando a ponta da faca no ponto em que fez seu corte inicial. Depois, corte através da casca até chegar à cauda.





1

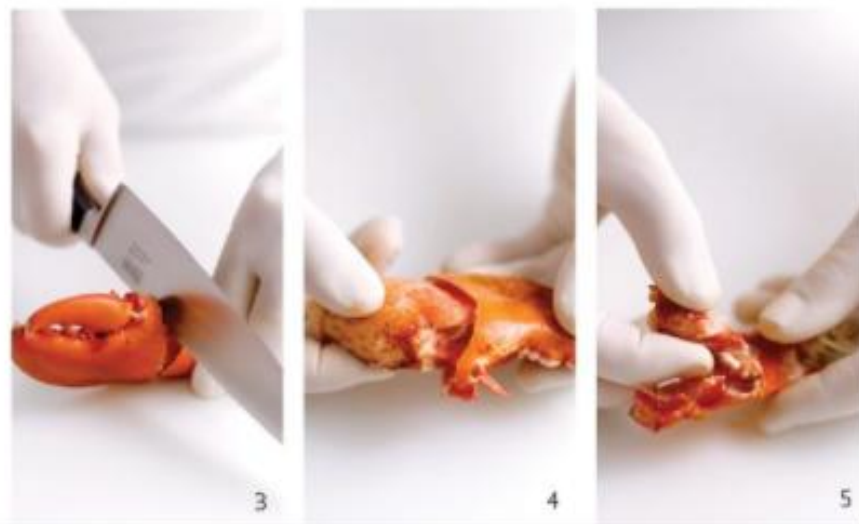
2

Lagosta cozida

A carne da lagosta e de outros crustáceos adere fortemente à casca, até ser cozida. Quando tiver de ser servida fora da casca ou usada em saladas, recheios ou como guarnição, pode ser cozida inteira no vapor, na grelha, ou escalfada por imersão. Assim que tiver resfriado o suficiente para ser manuseada, a carne pode, facilmente, ser removida da casca.

A carne pode ser retirada da lagosta, como na ilustração, para produzir uma grande porção de cauda e seções de pinças intactas, assim como pequenos pedaços das juntas e das pernas. O *tomalley* (fígado) e o *coral* (ovas; somente nas fêmeas) da lagosta devem ser retirados e usados como ingrediente em recheios, molhos ou manteiga.

1. Segure a parte da cauda com uma mão e o corpo da lagosta com a outra. Torça as mãos em direções opostas, puxando a cauda para longe do corpo.
2. Use a tesoura para cortar os dois lados da parte inferior da cauda. Puxe a carne da cauda para fora da casca. Ela deve sair inteira.



3

4

5

3. Use o lado cego da faca ou o apoio de uma faca de chef para romper as pinças.
4. Retire a casca usando os dedos. A carne das pinças também deve sair inteira, mantendo a forma da pinça.
5. Use a faca para cortar a junta. Retire a carne.



Camarão

Para limpar camarões, retire a casca e depois a tripa que corre ao longo das costas do camarão, antes ou depois de cozinhá-lo. O camarão que foi escalfado ou cozido no vapor com a casca é mais úmido e roliço do que aquele que foi descascado e limpo antes da cozedura. O camarão que vai ser servido frio – em tira-gostos ou saladas, por exemplo – pode ser cozido na casca. Os camarões que serão salteados ou grelhados, em geral, são descascados e limpos antes de serem cozidos. As cascas podem ser reservadas para outros usos, como para fazer fundo de camarão, bisque ou manteigas de frutos do mar.

1. Para retirar a tripa do camarão, coloque o camarão sem casca sobre uma superfície de trabalho, com a borda exterior curva do mesmo lado da mão com que você corta. Use uma faca de legumes ou faca de carne e cozinha, fazendo um corte raso para retirar a tripa, ou um mais profundo para cortar o camarão em borboleta.
2. Use a ponta da faca para raspar a tripa para fora.
3. Uma outra alternativa é retirar a tripa sem cortar o camarão, fogueando-a com um palito ou espetinho e puxando-a completamente para fora.



Limpendo caranguejos de casca mole

Os caranguejos de casca mole, um favorito sazonal, são considerados uma excelente iguaria. Não são particularmente difíceis de limpar, depois que suas diversas partes forem identificadas.

Em geral, são salteados ou preparados em fritura rasa, e a casca pode ser comida com a carne.

1. Desprenda a casca pontuda para trás e raspe os filamentos branquiais de cada um dos lados.
2. Retire os olhos e a boca da cabeça cortando logo atrás dos olhos, e aperte suavemente para forçar a saída da bolha verde, que tem sabor desagradável.
3. Curve para trás e aba da cauda e puxe-a torcendo levemente. A veia intestinal é retirada do corpo ao mesmo tempo.
4. O caranguejo está limpo, sem a aba da cauda, sem a cabeça e sem os filamentos branquiais.





1



2

Ostras

Abra as ostras forçando a faca na junta entre as duas conchas. Ao abrir ostras e mexilhões, reserve os miolos, que adicionam grande sabor a sopas, guisados e fundos.

1. Use uma luva de metal para segurar a ostra, posicionada de tal forma que a junta esteja do lado externo. Force a ponta de uma faca para ostras para abri-la na junta, entre as conchas superior e inferior. Torça-a para romper a junta.
2. Uma vez aberta, escorregue a faca sobre a parte interna da casca superior para soltar a ostra. Faça o mesmo para soltá-la da concha inferior.

Lagostins

Os lagostins compartilham diversas semelhanças com as lagostas, mas são bem menores. Se, quando for comprá-los, houver lagostins vivos, despeze os que estão mortos. (Eles também podem ser comprados congelados, inteiros, ou então apenas as caudas.) É relativamente simples retirar a veia do lagostim antes de cozinhá-lo, embora isso possa ser feito depois, se assim preferir.

Os lagostins podem ser escalafiados ou cozidos no vapor, com a casca. Podem ser servidos assim, inteiros, ou descascados depois do cozimento, para escolher a carne da cauda.



1



2

Mexilhões

Use uma luva de metal para proteger a mão que segura o mexilhão. Insira o lado de uma faca para abri-lo na junta, entre a casca superior e a inferior.

1. Segure o mexilhão com a dobradiça voltada para a palma de sua mão. Os dedos de sua mão enluvada podem ser usados para ajudar a guiar a faca e lhe conferir uma força extra. Torça a lâmina levemente, como uma chave na fechadura, para abrir a casca.
2. Depois de abrir o mexilhão, escorregue a faca sobre a parte interna da casca superior para soltar o mexilhão. Faça o mesmo para soltá-lo da inferior.



Mariscos

Raramente se servem mariscos crus, mas o método para limpá-los antes de cozê-los no vapor e escalfi-los é semelhante àquele usado para os mexilhões. Ao contrário dos mexilhões e ostras, os mariscos, frequentemente, têm uma "barba" escura, desgrenhada, que, em geral, é removida antes do cozimento.

Puxe a barba para fora da casca. Removê-la mata o marisco, então, faça isso bem perto da hora de servir.



Limando lulas

Os polvos e as lulas pertencem a uma categoria de frutos do mar chamada cefalópodes. Devem ser limpos adequadamente e cortados de modo a aproveitar ao máximo seu sabor e textura em qualquer prato pronto. Pequenas lulas e polvos são tenros e úmidos quando manuseados da maneira adequada, mesmo quando cozidos rapidamente, a altas temperaturas. Os maiores ficam melhores quando cozidos em guisados ou braseados.

O manto das lulas pode ser cortado em anéis para saltear, para fritura ou por imersão; ou, então, a lula pode ser deixada inteira para grelhar ou brasear, com ou sem recheio. Se desejar, o saco de tinta pode ser reservado e usado para preparar vários pratos, que ganharão uma dramática cor preta.

1. Separe o manto dos tentáculos. O olho, o saco de tinta e os intestinos sairão com os tentáculos.
2. Puxe a barbatana transparente do manto e despreze-a.



3. Retire quanto puder da pele do manto. Despreze-a.
4. Separe os tentáculos da cabeça fazendo um corte logo abaixo do olho. Se desejar, reserve o saco de tinta. Despreze o resto da cabeça.
5. Abra os tentáculos para expor o olho. Retire-o e despreze-o. Os tentáculos podem ser deixados inteiros se forem pequenos, ou cortados em pedaços se forem grandes. Depois que a lula estiver limpa, enxágue-a em água fria.



Limando polvos

O polvo é, costumeiramente, vendido já limpo. Entretanto, às vezes pode ser preciso remover as vísceras e o olho. Se o polvo que você comprar já estiver limpo, simplesmente separe a cabeça dos tentáculos e corte cada pedaço no tamanho apropriado. Os polvos pequenos são, em geral, cozidos inteiros.

1. Use uma faca de legumes para cortar em torno do olho e retire-o.
2. Retire a pele do corpo, puxando com firmeza.
3. Se desejar, retire as ventosas dos tentáculos. O polvo está pronto para ser usado.

grelhar e assar

Alguns métodos de cocção dependem de calor seco, sem a presença de gorduras ou óleos. O alimento é cozido tanto pela aplicação direta de calor radiante (grelhar), como por calor indireto, no forno (assar). O resultado obtido por esses métodos de cozimento é uma parte externa altamente aromatizada e grande umidade interna.

CAPÍTULO 17



GRELHAR É UMA TÉCNICA RÁPIDA DE COZIMENTO USADA PARA PORÇÕES OU PEDAÇOS MENORES DE CARNE, AVES OU PEIXES NATURALMENTE MACIOS. POR OUTRO LADO, ASSAR REQUER UM TEMPO MAIOR DE COZIMENTO E É UMA TÉCNICA USADA, FREQUENTEMENTE, COM CORTES MAIORES DE CARNE, EM AVES INTÉRIAS E PEIXES CORTADOS EM TIRAS.

grelhar na grelha ou na salamandra

Grelhar na grelha cozinha o alimento com calor radiante localizado abaixo dele. Parte dos sucos é, na verdade, reduzido diretamente no ingrediente, enquanto o restante pinga. Os alimentos grelhados oferecem um sabor ligeiramente tostado, que resulta dos sucos e das gorduras liberados enquanto cozinham, assim como o contato direto com as grades da grelha.

Grelhar na salamandra é semelhante, mas usa uma fonte de calor localizada acima do alimento. Em geral, os ingredientes delicados, como peixes magros de carne branca, são pincelados com manteiga ou óleo, submetidos ao calor em uma chapa untada com óleo e depois colocados na prateleira abaixo da fonte de calor, em vez de ficar diretamente sobre a grade.

As porções macias de cortes de aves, cortes de carne do lombo, costela ou coxão mole, e filés de peixes gordurosos, como o atum e o salmão, são apropriados para grelhar, tanto na grelha como na salamandra. Os peixes magros também podem ser grelhados se forem besuntados com óleo ou ficarem de molho numa marinada à base de óleo. Também podem ser usados alguns cortes menos macios, como o onglet* ou pouta, se cortados bem fino.

Ao preparar carnes ou peixes para grelhar, bata-os levemente para uniformizar sua espessura, se necessário. Da carne devem-se retirar o excesso de gordura, a pelanca e os nervos. Carnes e peixes devem ser cortados de maneira uniforme; alguns alimentos são cortados em tiras, pedaços ou cubos e depois colocados no espeto. Os ingredientes devem ser temperados e, em alguns casos, untados ligeiramente.

Algumas partes da grelha são mais quentes do que outras. Divida-a em zonas de intensidade de calor variável, deixando uma muito quente, para tostar o alimento rapidamente, e uma área de calor de moderado a baixo, para cozer devagar e manter os alimentos aquecidos. (Se o combustível da grelha for madeira ou carvão, separe uma área para acender o fogo e usar para cozinhar os alimentos diretamente.) Aloque áreas distintas para diferentes tipos de alimentos, para impedir a transferência de sabores indesejáveis. Esse sistema de distribuição dos alimentos na grelha ou na salamandra, tanto por tipo de alimento como por grau de cozimento, ajuda a acelerar o trabalho na linha.

As madeiras especiais, como a prosópis, a nogueira-pecã ou a macieira, são, muitas vezes, usadas para conferir sabores especiais. Lascas de madeira, galhos de ervas, aparas de videira e outros aromáticos podem ser colocados na caixa de defumação (uma caixa de aço perfurada) ou embrulhados em papel-alumínio perfurado. Esses dois métodos permitem que a fumaça permeie a grelha sem que os aromáticos peguem fogo.

Grelhas e char broilers precisam de boa manutenção e limpeza para produzir um alimento de boa qualidade. Reserve um tempo para cuidar da grelha antes de preparar a comida, durante e depois.

* Pequeno corte de carne muito popular na França, do tamanho de um punho fechado, que fica na parte inferior do diafragma do boi, entre o lombo e a última costela, mais ou menos entre os ribs. [N.E.]

» receita básica

Grelhar ou assar

(1 porção de prato principal)

1 porção (170 g a 227 g) de carne, ave ou peixe e frutos do mar

Temperos como sal, pimenta ou marinadas, especiarias secas, glâçes ou molho de churrasco, se desejar

Outros acompanhamentos, como manteigas compostas, molhos escuros, coulis de vegetais ou salais

método rápido »

1. Limpe cuidadosamente e preaqueça a grelha ou o char broiler.
2. Unte as grelhas com uma cobertura leve de óleo.
3. Tempere o item principal e deixe-o marinar ou passe óleo nele para evitar que grude na grelha.
4. Coloque o item principal sobre a grelha ou sobre as hastes do char broiler; use uma grelha doméstica para alimentos delicados, como peixes.
5. Vire o item 90° para produzir marcas cruzadas, se desejar.
6. Vire o item para completar o cozimento até o ponto desejado.

dicas do especialista «

Para temperar o ingrediente principal, há muitas opções. Aplique cada uma delas no momento certo, mais comumente antes de cozinhar.

MARINADAS (deve-se retirar o excesso da marinada antes de grelhar, para evitar chamas) / **ESPECIARIAS SECAS** / **PRÉ-SALGA** (massageie o item com sal ou especiarias secas. Deixe passar a noite, e então lave e seque bem o item antes de grelhá-lo)

Para adicionar sabor, coloque itens no fogo da grelha para criar uma fumaça aromática, como:

LASCAS DE MADEIRA / **GALHOS DE ERVAS AROMÁTICAS** / **APARAS DE VIDEIRA**



1. Ligue a grelha ou o churrasco com antecedência e deixe que o calor queime todas as partículas antigas das hastes. Quando essas partículas tiverem se transformado em cinza branca, elas poderão ser escovadas com uma escova de arame ou limpas com um pano molhado. Ao limpar as grelhas com pano umedecido em óleo, fique atento à quantidade, pois excesso de óleo pode produzir muita fumaça e chamas. Limpe e unte com óleo os espetos de metal antes de usar; mergulhe os espetos de madeira em água para evitar que eles fiquem muito queimados ou peguem fogo. Prateleiras manuais pequenas para alimentos delicados, ou para os que não podem ser virados com facilidade, também devem ser limpas e untadas com óleo entre um uso e outro, a fim de impedir que a carne grude e se despedace.

As chapas de ferro (pesos), pinças, espátulas, espátulas flexíveis e pincéis para aplicar glacês, marinadas ou molho de churrasco devem fazer parte da mise en place do equipamento da praça de grelha, assim como todos os itens necessários para o serviço (pratos aquecidos, colheres ou conchas).

É preciso manter as hastes limpas durante o cozimento. Uma escovinha própria para grelha deve estar à mão, assim como um pano molhado, para limpar as hastes. Se o alimento tiver sido marinado com um preparo à base de óleo, antes de colocá-lo para grelhar, retire o excesso de óleo, para evitar chamas. Qualquer chama deixará o alimento com aroma e aparência desagradáveis.

2. Deixe que o alimento cozinhe de um lado,

sem mexer nele, antes de virá-lo. Isso desenvolve um sabor melhor e também permite que as gorduras naturais do alimento (se houver) ajudem a saltar o alimento da grelha sem se despedaçar.

Coloque o alimento temperado na grade da grelha ou na salamandra preaquecida, para que comece a cozinhar e para marcá-lo. O lado do alimento que vai para a grelha primeiro faz diferença. Na grelha, o lado de melhor aparência sempre deve ser voltado para baixo; entretanto, na salamandra, esse lado deve estar sempre voltado para cima. Quando o alimento entra em contato com a grade aquecida, criam-se marcas em sua superfície. Para fazer marcas cruzadas na grelha, coloque uma espátula ou pinças delicadamente sob o alimento e gire-o 90 graus. É comum que se faça referência a esse método como método de marcação "10:00/2:00", fazendo-se alusão a como esses horários são marcados no relógio.



De modo geral, é uma boa ideia cozinhar parcialmente o alimento antes de adicionar o molho, porque muitos molhos de churrasco contêm açúcar e se queimam facilmente. Desse modo, enquanto o alimento termina de cozinhar, o molho reduz e carameliza levemente, sem se queimar. Uma única camada de molho pode ser aplicada em cada lado do alimento ou, então, para se ter um revestimento de molho mais grosso, ligeiramente crocante, o ingrediente pode ser coberto com camadas finas de molho, várias vezes.

3. Vire o alimento e continue cozinhando até o ponto desejado. Como a maior parte dos alimentos grelhados são relativamente magros e tenros, depois que forem virados não requerem muito mais tempo de cozimento. Os cortes mais grossos ou os que precisam atingir um ponto maior de cozimento interno podem precisar ser colocados na parte menos quente da grelha, para não ficarem com a parte externa queimada. (O corte borboleta pode ser empregado em carnes ou peixes para reduzir a sua espessura.) Ou, então, podem ser retirados da grelha e terminar de cozer no forno. Em banquetes, os alimentos podem ser marcados rapidamente na grade da grelha, mal cozendo a camada externa do alimento; depois, podem ser colocados em tabuleiros e terminar de cozer no forno. Essa abordagem lhe permitirá expandir o rendimento potencial da grelha ou da salamandra. Por razões de segurança alimentar, tenha o cuidado de resfriar rapidamente os alimentos parcialmente cozidos, se não forem servidos de imediato.

Retire a carne ou o peixe enquanto ainda um pouco malpassado, de modo que não esteja cozido demais no momento de servir. Mesmo fatias finas de carne ou peixe



reterão algum calor, o que lhes permitirá continuar cozinhando mesmo depois de retirados do fogo.

Os alimentos grelhados da maneira adequada apresentam um sabor defumado distinto, ressaltado por certa quantidade de tostado e pela adição, à grelha, de lascas de madeira ou raminhos de ervas aromáticas. O sabor e o aroma defumados não devem sufocar o sabor natural do alimento, e o tostado não deve abranger uma área muito grande, a fim de evitar passar para o alimento um sabor amargo ou carbonizado. Qualquer marinada ou glacê deve sublinhar, e não mascarar, o sabor natural do alimento.

GRELHAR NA PANELA

Grelhar na panela envolve cozinhar alimentos no fogo, em calor intenso, usando uma panela pesada, de ferro ou outro metal resistente, com fundo sulcado. Esses sulcos no fundo criam marcas semelhantes às da grade da grelha e mantêm o alimento acima e afastado de quaisquer sucos ou gordura que pinguem. Entretanto, é

importante considerar que grelhar na panela não confere o mesmo sabor que na grelha tradicional. Grelhas e salamandras devem ser bem mantidas e conservadas limpas para produzir pratos principais grelhados de boa qualidade. Reserve um tempo para preparar a grelha antes, durante e depois do uso.

O AROMA E O GOSTO DE UM ALIMENTO BEM ASSADO CONTRIBUEM PARA A SENSACÃO DE INTENSIDADE, RIQUEZA E PROFUNDIDADE DE SABOR. TANTO A COR COMO A APARÊNCIA DE UM PRATO SÃO IMPORTANTES PARA A SUA APRESENTAÇÃO. ALIMENTOS PÁLIDOS NÃO TÊM APELO VISUAL, NEM PROFUNDIDADE DE SABOR. ALIMENTOS BEM ASSADOS SÃO MACIOS E ÚMIDOS. A PELE, AO SE SOLTAR DO ALIMENTO, DEVE SER CRDANTE, CRIANDO UM CONTRASTE COM A TEXTURA DO INTERIOR DA CARNE.

assar

Preparar alimentos no forno, seja em assadeira para assados ou outras assadeiras, em defumador ou um peão, é uma maneira de cozinhar por calor indireto.

Para assar em assador, coloca-se o alimento em um espeto, girando-o, manualmente ou com um motor. O calor radiante proporcionado pelo fogo, ou pelo jato de gás, cozinha o alimento que gira constantemente, umedecendo-se em seus próprios sucos e garantindo um cozimento uniforme.

No forno, os alimentos são assados por meio do contato com o ar quente e seco, em ambiente fechado. Assim que as camadas externas se aquecem, os sucos naturais do alimento se transformam em vapor e penetram mais profundamente. Os sucos derramados constituem a base dos molhos, preparados enquanto o assado descansa.

Assar com defumação é uma adaptação do assado que permite que os alimentos adquiram um suculento sabor defumado. O alimento é cozido – sobre chama viva ou no forno – em ambiente firmemente fechado ou enfumado.

Em geral, assar se refere a grandes, múltiplas porções de cortes de carne, aves inteiras e peixes temperados. As carnes macias da costela, do lombo e dos pernais proporcionam os melhores resultados. As aves jovens e tenras podem ser assadas inteiras, assim como os peixes temperados. Retire o excesso de gordura e a pele preteada. A camada de gordura e a pele das aves ajudam a regar os alimentos, naturalmente, enquanto assam. Tempere as carnes, aves e peixes antes de assá-los, para permitir o completo desenvolvimento do sabor; obtém-se sabor adicional durante o cozimento usando-se ervas ou vegetais aromáticos para recheá-los ou inserindo-os sob a pele.

Um bom recipiente para assado tem o fundo plano com os lados mais baixos, para que o ar quente circule livremente em torno do alimento que está sendo assado. Escolha um em que o alimento caiba confortavelmente, mas não muito grande, para que os sucos não se queimem. O alimento a ser assado pode ser colocado em uma grade sobre a assadeira, o que vai permitir que o ar quente entre em contato com todas as superfícies. O recipiente não deve ser coberto.

O forno deve ser preaquecido. Existem diferentes técnicas relacionadas à temperatura durante o assamento. Alguns itens devem ser assados rapidamente em temperatura elevada. Outros devem começar o cozimento em temperatura baixa e terminar em temperatura elevada. Outros, ainda, devem começar em alta e, depois, terem o fogo reduzido. Assar grandes peças, como uma costela, em baixa a média temperatura. Comece a assar alimentos pequenos ou delicados em temperatura baixa a média (149 °C a 163 °C) e, quando estiver perto de tirá-los do forno, dobre-os aumentando a temperatura para 177 °C a 191 °C.

Você pode precisar de barbante ou espetos, assim como de um termômetro digital e de um garfo de cozinha grande. É bom que haja uma assadeira adicional para armazenar o alimento assado, enquanto o molho é preparado com seus sucos. Para fazer o molho são necessários filtros e escumadeiras ou conchas. Tenha uma tábua de carne e uma faca bem afiada por perto, para finalizar o prato.

» receita básica

Carne, ave, peixes e frutos do mar assados (1 porção)

1 porção de carne, ave, peixe ou frutos do mar limpa, amarrada ou costurada

28 g de mirepoix (p. 257) para cada 454 g de carne

Temperos

60 ml (para cada porção) de molho de panela ou molho de assadeira preparados, ou de outro molho adequado

MOLHO DE ASSADEIRA

Fundo (fartificado ou regular)

Mirepoix ou outros vegetais aromáticos

Um espessante, como roux ou slurry de amido. Em alguns casos, o purê do mirepoix pode ser usado para engrossar o molho. A redução é usada para tornar mais espessos alguns molhos de panela.

método rápido »

1. Tempere, recheie, marine, bardeie ou lardeie o item principal e chamusque-o direto na chama do fogão ou leve-o ao forno quente, se desejar.
2. Acomode o alimento numa assadeira para assados, para que o ar quente possa alcançar todos os seus lados.
3. Assar o alimento descoberto até que ele chegue à temperatura interna desejada. Certifique-se de que o assado ainda não esteja completamente cozido, pois o alimento continuará cozinhando com o calor residual.
4. Adicione o mirepoix à assadeira, para fazer o molho de assadeira nos últimos 30 minutos de forno, se desejar.
5. Deixe a carne descansar antes de cortar.
6. Prepare o molho de assadeira.
7. Corte o alimento e sirva com o molho de assadeira ou outro molho apropriado.

dicas do especialista «

Chamusque o alimento antes de assar para obter sabor e cor adicionais. Depois de temperados e amarrados ou costurados, os alimentos podem ser chamuscados em gordura quente na tampa do fogão, sob a salamandra ou no forno bem quente. O chamuscamento é usado nesses métodos de cocção como uma maneira efetiva de desenvolver sabor e cor em métodos de cozimento mais longos e lentos.

A técnica de regar adiciona sabor e umidade. Se o alimento for magro e não liberar gordura suficiente para ser regado por ela, pode-se utilizar qualquer um dos seguintes ingredientes:

MANTEIGA DERRETIDA / ÓLEO / MARINADAS

Chamusque na panela itens menores ou que tenham uma superfície muito suave – como o contrafile. Chamusque no forno itens que tenham formato irregular. A temperatura do forno para chamuscar deve ser de 218 °C a 232 °C.

Se os assados forem aparados drasticamente, uma "pele" alternativa deve ser adicionada sob forma de crosta ou de revestimento. Para formar essa crosta, pode-se combinar uma pequena quantidade de gordura a diferentes ingredientes:

FLOCOS DE BATATA SECOS E TEMPERADOS / FLOCOS DE ARROZ / FLOCOS DE MILHO / FUBÁ / COGUMELOS SECOS EM FATIAS FINAS

Alguns alimentos também podem ser glacados para adicionar sabor. Para tanto, use um líquido à base de fundo ou de fruta.

Alimentos como aves inteiras, peito de frango e costelas podem ser recheados antes de serem levados para o forno. Tempere o recheio e esfrie a 4 °C antes de juntá-los à carne vermelha, ao peixe ou à ave. Dê um tempo para o tempero interagir com a comida antes de levá-la ao forno.

COZINHAR DEVAGAR E EM FOGO BAIXO: DEFUMAÇÃO E CHURRASCO

Essas técnicas continuam a ganhar popularidade entre os clientes e podem ser um acréscimo rentável ao menu de qualquer chef, desde que ele conte com o equipamento correto e aplique as técnicas apropriadas.

DEFUMAÇÃO

A técnica de defumação consiste em assar uma carne à baixa temperatura por um longo período de tempo, impregnando-a com os sabores da fumaça e deixando-a muito macia no fim do preparo. Os chefs podem usar, para defumar, cortes duros de carne, já que o longo tempo de cozimento vai romper os tecidos conjuntivos da carne. Alguns cortes ideais para defumação incluem peito de boi, paleta suína e costelas bovinas ou suínas.

DICAS PARA DEFUMAR E FAZER CHURRASCO

- » A maioria das receitas orienta para a retirada do excesso de gordura e de cartilagem antes do preparo, mas é importante não remover muita gordura da carne que será defumada ou preparada como churrasco. A gordura (principalmente aquela capa que fica na superfície do corte) vai manter a umidade. Caso muito da gordura seja removida, a carne vai secar com facilidade em decorrência do longo tempo de cocção nesses métodos.
- » Especiarias secas são ideais para esse tipo de preparo, porque seguem a carne e dão um excelente sabor sem queimar durante o processo. Molhos de churrasco e marinadas, embora muito saborosos, geralmente cozem açúcar e outros ingredientes que queimam com facilidade.

Molhos desse tipo devem ser adicionados quando a carne estiver quase pronta ou depois de assada, ou, ainda, servidos à parte.

- » O tipo de madeira usado durante o processo de defumação afeta o sabor final da carne. Diferentes tipos de madeira proporcionam diferentes sabores à carne, e algumas madeiras podem se sobrepor ao sabor da carne. As mais usadas são as de algarobeira, de cerejeira, de nogueira, de amêijo, de nogueira-pecã e de marietra.
- » O espaçamento da carne durante a defumação é crucial para a cocção por igual. Assegure que haja, entre as peças de carne, espaço suficiente para o ar e a fumaça circularem ao redor do item de maneira uniforme.
- » A marca do "anel de defumação" é sinal de uma carne bem defumada. Ele se forma pelo acúmulo de ácido nítrico na superfície da carne, que é então absorvido pela carne. Depois de assar, um anel levemente rosado pode ser encontrado logo abaixo da crosta da carne. Sua espessura pode variar, mas em geral o melhor é que tenha de 6 mm a 12 mm.

DIFERENÇAS DE ESTILO POR REGIÃO

Defumação, churrasco e outros estilos de cozimento lento e em temperatura baixa são populares no mundo todo. Países da Ásia, da Europa e do Caribe apresentam uma ampla variedade de técnicas tão singulares como os lugares de onde elas provêm. Nos Estados Unidos há sete principais estilos por região.

Carolina do Norte: A carne de porco – geralmente, um porco inteiro – é a principal escolha para churrasco, e os molhos são rulos e preparados principalmente com vinagre e ketchup ou outro derivado de tomate.

Carolina do Sul: Também a preferência é por carne suína, e os molhos também são rulos e feitos à base de vinagre, mas geralmente temperados com mostarda e outras especiarias.

Kansas City: Tanto a carne suína como a bovina são muito usadas, e os molhos são espessos, adocicados e à base de tomate.

Texas: Carne bovina e linguiças são as mais usadas. Os molhos em geral são espessos e defumados, temperados com chili e especiarias como cominho.

St. Louis: Costelas de porco são o item mais comum, geralmente com um sauce molho de tomate não tão denso quanto o de Kansas nem tão condimentado quanto o do Texas.

Memphis: A paleta suína é a mais popular. Um molho rulo à base de tomate é sempre servido sobre a carne depois de assada.

Kentucky: A carne de carneiro é muito usada, acompanhada do famoso molho "negro", que é temperado com Bourbon, molho inglês e melão.



Interior de um defumador profissional.



Esse peito bovino exibe um claro anel de defumação: a camada rosada logo abaixo da crosta exterior.



1. Use as gorduras ou os sucos liberados pelo alimento como o tradicional líquido para regar. Entretanto, um outro líquido também pode ser usado, como uma marinada, glicado ou uma manteiga natural ou aromatizada.

Depois que os alimentos forem temperados, amarrados ou, se necessário, costurados, podem ser chamuscados em gordura quente no topo do fogão, na salamandra ou em forno muito quente. Alguns alimentos não são chamuscados, especialmente os cortes grandes, pois o tempo de assar prolongado demais produzirá uma coloração profunda em seu exterior.

Acomode o alimento na assadeira para que o ar quente entre em contato com todos os lados da carne, da ave ou do peixe. (Uma grade pode ajudar a melhorar a circulação do ar.) Para o alimento caber confortavelmente, deve haver espaço suficiente na assadeira para adição de aromáticos.

Coloque-a no forno preaquecido. Asse, ajustando a temperatura do forno, conforme necessário. Regue várias vezes durante o tempo de cozimento (como se vê na foto).

Regar devolve um pouco de umidade ao alimento, impedindo-o de ressecar; o líquido utilizado também proporciona sabor adicional. Há diversas alternativas, como a manteiga derretida, o óleo ou as marinadas, que serão particularmente úteis se o alimento for magro e não liberar gordura suficiente para utilizar na rega. Para um molho de panela ou feito com os sucos do alimento, adicione à assadeira o mirepoix ou outro ingrediente aromático (opcional).

2. Use um termômetro digital

para determinar o ponto de alimentos assados. Para uma leitura mais precisa, o termômetro deve ser inserido pelo menos até a pequena marca da haste. Note que a haste deve ser colocada na parte mais grossa do alimento, longe dos ossos.

Asse os alimentos até o ponto correto e deixe-os descansar antes de servir. As carnes, os peixes, as aves e as carnes de caça são cozidas, em geral, até uma temperatura interna especificada (ver pp. 383-384). Quando a carne estiver quase pronta, retire-a e deixe-a descansar. Cubra o alimento com um papel laminado para mantê-lo úmido e coloque-o em um lugar aquecido para descansar. Os alimentos pequenos podem descansar 5 minutos, os médios de 15 a 20 minutos, e os assados bem grandes, 45 minutos ou mais. Isso é feito porque, enquanto o alimento assa, seus sucos vão se concentrando no centro.



O período de descanso, antes de cortá-la, fornece aos sucos tempo para se redistribuírem uniformemente por todo o assado. O repouso também permite que a temperatura do alimento se iguale, o que beneficia sua textura, seu aroma e seu sabor; despenha um papel-chave, que deve ser encarado como o último estágio de cozimento.

3. Sirva os alimentos assados com um molho à base das gorduras do próprio alimento. O jus e o molho da assadeira são os molhos preparados com maior frequência. Cebolas, cenouras, salsa, alho e outros vegetais ou ervas aromáticas podem ser acrescentados à assadeira para dourar e assar nos líquidos e na gordura que goteja durante o assamento. Eles adquirirão uma coloração intensa e absorverão um pouco do sabor da gordura derretida, adicionando cor e sabor ao molho de panela ou de assadeira pronto. Antes de fazer o molho, certifique-se de que as gorduras liberadas pelo alimento não estão queimadas, pois você só conseguiria um molho amargo e impalatável.

Para fazer o molho, coloque a assadeira no topo do fogão e cozinhe as gorduras liberadas pelo alimento em fogo médio, até que o mirepoix doure e a gordura esteja transparente. Os sucos se separam da gordura e se transformam em um *fond de cuisine*. Desengordure a panela e prepare o *roux*. Para o molho, retire um pouco da gordura, mas deixe o suficiente para preparar o *roux*, cozinhando a gordura com um pouco de farinha de trigo. Se for preparar um jus, não use a farinha.

4. Depois que o roux dourar, adicione o fundo, pouco a pouco, à assadeira e mexa constantemente, para não formar grumos. Não deixe o líquido ficar muito quente, pois pode espirrar.

Adicione o fundo e ferva o molho ou o jus. Cozinhe o molho até engrossar, mas no mínimo por 20 minutos, para que o amido da farinha fique suficientemente cozido. Para preparar um molho estilo jus, retire toda a gordura remanescente e, se desejar, deglace a panela com vinho ou outro líquido. Adicione um fundo que combine com a carne. Ferva suavemente por 15 a 20 minutos, até que o sabor tenha se desenvolvido. Escume o jus enquanto ele ferve para remover a gordura e as partículas da superfície. Acerte o tempero e coe para terminar. O jus pode ser cozido até engrossar ou pode ser espessado usando-se um slurry de amido. Para preparar um jus *lié*, engrossa-o com araruta ou com slurry de amido de milho pouco antes de coar.





5. Use uma peneira de malha fina para coar o molho em um recipiente limpo para ser armazenado ou em uma panela para mantê-lo aquecido para o serviço. Mantenha o molho pronto ou o jus em uma mesa de vapor ou em banho-maria, como qualquer outro molho. Tampe hermeticamente o jus.

BARDER E LARDEAR

Dois técnicas tradicionais de assar alimentos naturalmente magros são barder (amarrar pedaços finos de gordura do lombo do porco, bacon ou crêpe em torno do alimento) e lardear (inserir pequenos pedaços de gordura de lombo de porco dentro do alimento). A gordura extra proporciona sabor adicional e ajuda a manter a carne macia e úmida. Os veados, os javalis e as aves de caça, assim como certas cortes de carne de boi ou cordeiro, podem ser preparados com essas técnicas. Também se empregam variações usando diferentes produtos, para conferir diferentes sabores aos alimentos assados. Por exemplo, em vez de ser lardeado com

gordura do lombo do porco, o assado pode ser salpicado com lascas de alho que não proporcionarão a mesma maciez, mas adicionarão muito sabor.

Atualmente, com o aumento da preocupação em relação à quantidade de gorduras em dietas alimentares, no esforço de reduzir as gorduras no prato final, cada vestígio de gordura ou de pele é removido, mesmo que a gordura não penetre muito no interior da carne, como nos assados. A gordura e a pele protegem contra o ressecamento no forno, sem mudar drasticamente a quantidade de gordura da carne, e os alimentos, sem essa proteção natural, podem ficar ressecados e perder sabor.

Os assados grandes devem ser cortados corretamente em porções, para serem aproveitados ao máximo. Os três alimentos trinchados nas próximas páginas – um pato inteiro, uma costela de boi assada e um pernil de porco – devem ser considerados protótipos para outras carnes. Por exemplo, como são semelhantes na estrutura, a perna de cordeiro deve ser cortada da mesma maneira que o pernil de porco.

técnicas para trincar

Trinchando um pato assado

Quando um cliente pede pato, esta apresentação é a mais fácil. A maioria dos ossos é removida, de modo que a perna e o peito fiquem com um único osso. As duas partes são acomodadas juntas para que a carne desossada do peito e da coxa se sobreponham. O comensal pode simplesmente cortar a carne sem ter o trabalho de cortar ao redor dos ossos.

1. Separe as pernas do corpo no ponto em que elas encontram o peito. Puxar a perna para fora revela a cabeça do osso; corte na junta, para separá-la completamente.
2. Use a faca de desossar para fazer um corte de cada lado do osso esterno.





Trinchando um pato assado – continuação

3. Afaste o peito das costelas, fazendo correr a ponta da lâmina o mais próximo possível dos ossos, para que haja poucas aparas.
4. Puxe o osso da sobrecoxa para cima e afaste-o da carne. Use a faca, como se vê na foto, para separar o osso na junta da coxa.
5. Para acomodar as pernas e o peito de modo apresentável, posicione a perna no fundo e a porção do peito sobre ela, colocando o osso da coxa de um lado e o da asa no lado oposto.



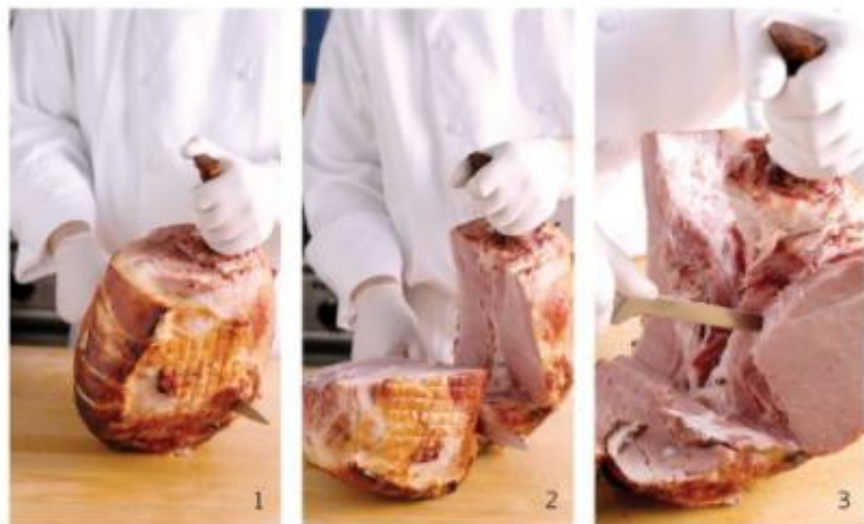
Cortando uma costela assada Trinchando um pernil de porco à mesa

A costela de carne assada é um corte grande, mais fácil de manusear se estiver de lado. Esse método de trincar também pode ser usado em costelas de veado ou vitelo. Os assados menores não precisam ser virados de lado e os cortes são feitos de cima para baixo, entre os ossos. A carne pode ser retirada dos ossos para se obter fatias ou os ossos podem ser deixados ali para se obter costeletas.

1. Coloque o assado de lado. Com uma faca para fatiar, faça cortes paralelos de fora para dentro, em direção aos ossos. Use a ponta da faca para separar as fatias de carne dos ossos. Se necessário, armazene o lado cortado para cima para impedir a perda de sucos.

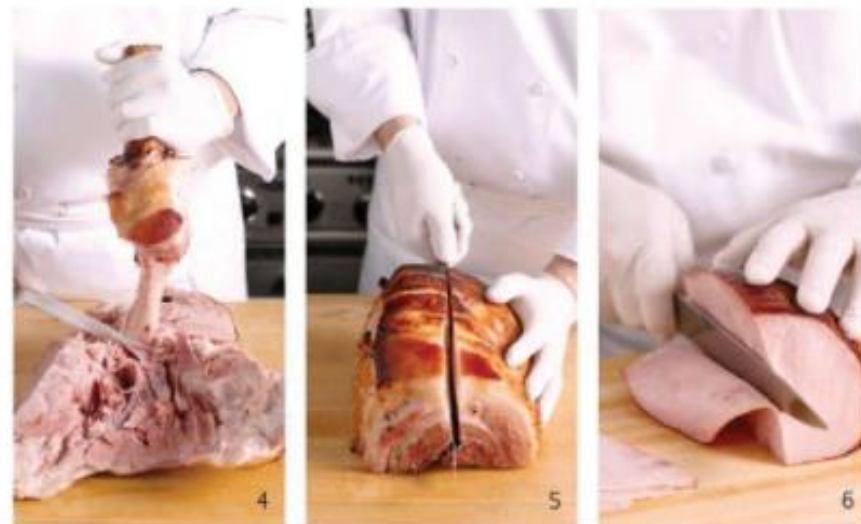
Esse método de corte também pode ser usado para pernil de cordeiro e steamship rounds.

1. Depois de cortar a parte final, faça cortes paralelos de cima para baixo, em direção ao osso. Continue cortando as fatias de carne da perna, longe do osso, para obter fatias uniformes. Os cortes iniciais são feitos verticalmente, até alcançar o osso.
2. Quando as fatias se tornarem muito grandes, comece a cortar a carne de lado, primeiro do lado esquerdo e depois do lado direito, alternando até que toda a perna esteja fatiada.



Trinchando um pernil na cozinha

1. Apoie o presunto na mesa, com o lado mais grosso da carne para baixo. Segure o osso com a mão para manter o presunto firme. Faça um corte na parte mais magra, logo abaixo do osso, e siga a curva natural do fêmur.
2. Corte ao redor da junta do fêmur. Esse primeiro corte não separará completamente a carne do osso. Retire o pedaço de carne do osso pélvico.
3. Repita a mesma sequência de cortes no outro lado do osso para retirar completamente a carne. Vai parecer que a carne tem um entalhe em forma de X, onde foi cortada do osso.



4. Corte a carne do lado de trás do fêmur. Tente manter as fatias intactas.
5. Corte as peças maiores de presunto em pedaços que sejam de mais fácil manuseio, para que possam ser fatiados em porções.
6. Corte o presunto em fatias com uma fatiadora de carne, como se vê na foto. O presunto também pode ser fatiado com uma fatiadora de carne elétrica.

Bifes de alcatra grelhados com molho de cogumelo

Rendimento: 10 porções

- 10 bifes de alcatra (284 g cada)
- 1 colher (sopa)/10 g de sal
- 1 ½ colher (chá)/3 g de pimenta-do-reino preta moída
- 3 colheres (sopa)/45 ml de óleo vegetal
- 600 ml de **molho de cogumelo** (ver receita ao lado)

1. Preaqueça a grelha ou a salamandra.
2. Tempere os bifes com o sal e a pimenta-do-reino.
3. Coloque o lado de melhor aparência para baixo, nas grades da grelha, ou para cima, na salamandra. Deixe-os grelhar por dois minutos. (Opcional: gire cada bife 90° para fazer marcas cruzadas.)
4. Vire os bifes e complete o cozimento: cerca de 5 minutos mais para malpassados (temperatura interna de 57 °C); 6½ minutos para ao ponto malpassado (63 °C); 8 minutos para ao ponto (71 °C); 9 minutos para ao ponto bem-passado (74 °C) e 11 minutos para bem-passado (77 °C).
5. Aqueça o molho de cogumelos. Sirva cada bife imediatamente com 60 ml de molho.

Bife de alcatra grelhado com manteiga à maître

d'hotél: Substitua o molho de cogumelos por 284 g de manteiga à maître **d'hotél** (p. 314), modelado no bico de confeitaria ou fatiada em dez porções de 28 g. Grelhe os bifes e coloque uma fatia de manteiga sobre cada um deles. Aqueça na salamandra até que a manteiga comince a derreter. Sirva imediatamente.

Molho de cogumelo

Rendimento: 960 ml

- 43 g de chalota picada
- 57 g de manteiga clarificada
- 1,02 kg de cogumelo-de-paris fatiado
- 240 ml de vinho branco seco
- 960 ml de **demi-glace** (p. 307)
- 113 g de manteiga integral cortada em cubos
- Sal, a gosto
- Pimenta-do-reino preta moída, a gosto

1. Refogue a chalota na manteiga clarificada em uma panela média pequena, em fogo médio.
2. Adicione os cogumelos e salteie-os em fogo alto, mesclando sempre até que os sucos evaporem.
3. Adicione o vinho para deglazar a panela. Cozinhe até que o vinho seja reduzido em dois terços.
4. Adicione o **demi-glace** e ferva suavemente por mais 5 minutos ou até que o molho tenha uma boa consistência e sabor. Finalize o molho com a manteiga (mantenha quente).
5. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino. Agora, o molho está pronto para ser servido ou pode ser resfriado rapidamente ou refrigerado para uso posterior.

Alcatra grelhada com molho marchand de vin

Rendimento: 10 porções

- 10 bifes de alcatra (284 g cada)
- 1 colher (sopa)/10 g de sal
- 1 ½ colher (chá)/3 g de pimenta-do-reino preta moída
- 3 colheres (sopa)/45 ml de óleo vegetal
- 600 ml de **molho marchand de vin** (receita ao lado)

1. Preaqueça a grelha ou a salamandra.
2. Tempere os bifes com o sal e a pimenta-do-reino e pincele levemente com óleo.
3. Coloque o lado de melhor apresentação do bife para baixo, nas grades da grelha, ou para cima, na salamandra. Cozinhe por 2 minutos. (Opcional: gire cada bife 90° para fazer marcas cruzadas.)
4. Vire os bifes e termine o cozimento até o ponto desejado: cerca de 5 minutos para malpassado (temperatura interna de 57 °C); 6½ minutos para ao ponto malpassado (63 °C); 8 minutos para ao ponto (71 °C); 9 minutos para ao ponto bem-passado (74 °C) e 11 minutos para bem-passado (77 °C).
5. Aqueça o molho marchand de vin e sirva imediatamente cada bife com 60 ml de molho.

Molho marchand de vin

Rendimento: 960 ml

- 57 g de chalota picada
- 2 galhinhos de tomilho
- 1 folha de louro
- ½ colher (chá)/1 g de grãos de pimenta-do-reino preta picados grosseiramente
- 480 ml de vinho tinto
- 960 ml de **demi-glace** (p. 307)
- Sal, a gosto
- Pimenta-do-reino preta moída, a gosto
- 113 g de manteiga em cubos

1. Coloque as chalotas, os galhinhos de tomilho, a folha de louro, a pimenta-do-reino e o vinho em uma panela de tamanho médio. Espere ferver e reduza até ficar como xarope, em cerca de 5 minutos.
2. Adicione o **demi-glace** e reduza-o até que o molho cuba a parte inferior de uma colher, em cerca de 8 a 10 minutos.
3. Tempere com o sal e a pimenta. Coe o molho e finalize com a manteiga.
4. Agora o molho está pronto para ser servido ou pode ser resfriado rapidamente e refrigerado para uso posterior.

Seitan satay

Rendimento: 10 porções

SEITAN

2 colheres (sopa)/30 ml de azeite de oliva
57 g de chalota em cubos
14 g de jalapeño sem sementes picado
14 g de alho picado
14 g de gengibre picado
150 ml de molho de soja
75 ml de suco de limão-siciliano
2 colheres (sopa)/30 ml de óleo de gergelim
57 g de mel
2 colheres (sopa)/6 g de coentro
picado grosseiramente
851 g de seitan em cubos ou em tiras de 6 mm

MOLHO DE AMENDOIM APIMENTADO

2 colheres (sopa)/30 ml de óleo de amendoim
14 g de **pasta de curry vermelha** (p. 387)
1 colher (chá)/2 g de açafrão-da-terra moído
255 g de manteiga de amendoim
240 ml de leite de coco
240 ml de **fundo de vegetais** (p. 279)
3 colheres (sopa)/45 ml de suco de limão-siciliano
75 ml de molho tailandês de pimenta-chili doce
170 g de amendoim tostado e picado grosseiramente

1. Para o seitan, aqueça o azeite em uma panela em fogo baixo. Acrescente as chalotas e os jalapeños e salteie até amaciar, por cerca de 2 minutos. Acrescente o alho e o gengibre e salteie até ficar aromático, em mais 1 minuto aproximadamente. Transfira para um liquidificador ou processador de alimentos.
2. Acrescente o molho de soja, o suco de limão, o óleo de gergelim, o mel e o coentro. Pulse até ficar liso. Se a mistura estiver grossa e pastosa demais, acrescente água, 1 colher (sopa)/15 ml de cada vez, para fazer um molho grosso para marinar.
3. Transfira a mistura para uma cuba rasa e acrescente o seitan. Vire-os para revestir todos os pedaços. Marine coberto na geladeira por 1 hora no mínimo e até um dia no máximo.

4. Deixe os espetinhos de madeira de molho na água por 30 minutos.
5. Para o molho de amendoim, aqueça o óleo em uma panela média em fogo médio. Acrescente a pasta de curry e o açafrão-da-terra mexendo até a mistura começar a borbulhar, em 1 minuto aproximadamente.
6. Misture a manteiga de amendoim, o leite de coco, o fundo, o suco de limão e o molho de pimenta e abaixe o fogo. Cozinhe mexendo constantemente por 3 minutos. Quando o líquido começar a borbulhar, retire do fogo e continue mexendo por mais 1 minuto. Acrescente os amendoins e reserve para o serviço.
7. Introduza os seitan marinados nos espetinhos. Grelhe os seitan até que douram e aqueçam por dentro, de 3 a 4 minutos de cada lado. Sirva com molho apimentado de amendoim.





Bife teriyaki com soja baby fervida (p. 693) e arroz chinês cozido no vapor (Lo han) (p. 805)

Bife teriyaki

Rendimento: 10 porções

MARINADA

240 ml de molho de soja light
240 ml de saquê
180 ml de mirin
106 g de açúcar
64 g de maçã ralada

10 bifes de ponta de agulha (170 g cada)
454 g de ervilha-torta
30 ml de óleo vegetal
20 cogumelos-de-paris, de tamanho médio
454 g de brotos de feijão (moyashi)
1½ colher (chá)/5 g de sal

1. Para fazer a marinada, ferva juntos o molho de soja, o saquê, o mirin e o açúcar. Retire do fogo, adicione a maçã e misture bem. Espere esfriar completamente.
2. Despeje a marinada sobre os bifes e deixe no refrigerador em uma tampa tampada por 8 horas ou a noite inteira.
3. Corte as ervilhas-tortas em dois ou três pedaços, diagonalmente.
4. Aqueça o óleo em uma manteiga ou num wok, em fogo médio-alto. Adicione os cogumelos, os brotos de feijão, as ervilhas-tortas e salteie-os até ficarem macios. Tempere com o sal. Reserve-os aquecidos.
5. Preaqueça a grelha ou a salamandra. Escorra o excesso de marinada do bife antes de grelhar; seque, se for necessário.
6. Coloque o lado de melhor apresentação dos espetos virado para baixo, nas grades da grelha, ou para cima, na salamandra. Deixe por 2 minutos. (Opcional: gire cada espeto em 90° para adquirir as marcas cruzadas da grelha.)
7. Vire os bifes e termine o cozimento até o ponto desejado: cerca de 5 minutos a mais para malpassado (temperatura interna de 57 °C), 6½ minutos para ao ponto malpassado (63 °C), 8 minutos para ao ponto (71 °C), 9 minutos para ao ponto bem-passado (74 °C) e 11 minutos para bem-passado (77 °C).

8. Retire os bifes da grelha e deixe descansar por 5 minutos em lugar aquecido. Fatie cada bife na diagonal, em 5 pedaços.
9. Sirva imediatamente, acompanhado dos vegetais.

Bife no churrasco com crosta de ervas

Rendimento: 10 porções

CROSTA DE ERVAS

170 g de farinha de rosca
170 g de manteiga derretida
14 g de salsa, picada grosseiramente
2 colheres (chá)/6 g de alho picado
1 colher (chá)/3 g de sal
½ colher (chá)/1 g de pimenta-do-reino preta moída

BIFES

10 bifes de alcatra (284 g cada)
1 colher (sopa)/10 g de sal
1½ colher (chá)/3 g de pimenta-do-reino preta moída
1 colher (sopa)/9 g de alho amassado
45 ml de óleo vegetal
360 ml de molho barbecue (p. 493, opcional)

1. Preaqueça a grelha ou a salamandra.
2. Combine todos os ingredientes para a crosta de ervas e misture bem.
3. Tempere os bifes com o sal e a pimenta, esfregue o alho e pincelar levemente com óleo.
4. Coloque o lado de melhor aparência dos bifes virado para baixo, nas grades da grelha, ou para cima, na salamandra. Grelhe sem mexer, por 2 minutos.
5. Vire os bifes e termine o cozimento até o ponto desejado: cerca de mais 5 minutos para malpassado (temperatura interna de 57 °C), 6½ minutos para ao ponto malpassado (63 °C), 8 minutos para ao ponto (71 °C), 9 minutos para ao ponto bem-passado (74 °C) e 11 minutos para bem-passado (77 °C).
6. Cubra os bifes com a crosta de ervas e doure na salamandra. Sirva imediatamente. Se desejar, acompanhe com o molho de churrasco.

Bife no espeto com cebolinha

Rendimento: 10 porções

MARINADA

- 120 ml de molho de soja
- 60 ml de óleo de gergelim
- 43 g de açúcar
- 14 g de alho amassado
- 14 g de gengibre picado
- 1 colher (chá)/2 g de pimenta-do-reino preta moída

BIFES

- 1,70 kg de bife de alcatra, com 3 cm de largura, 10 cm de comprimento e 3 mm de espessura
 - 6 maços de cebolinha cortados em pedaços de 9 cm de comprimento
1. Misture os ingredientes da marinada, adicione os bifos e deixe marinar no refrigerador por 3 horas ou durante a noite toda.
 2. Coloque os espetos de bambu de molho por 10 minutos. Espete os bifos nos espetos, alternando com as cebolinhas.
 3. Preaqueça a grelha ou a salamandra a 204 °C.
 4. Coloque o lado de melhor apresentação dos espetos virado para baixo, nas grades da grelha, ou para cima, na salamandra. Deixe por 1 minuto. (Opcional: Vire cada espeto em 90° para adquirir as marcas cruzadas da grelha.)
 5. Vire os espetos e termine o cozimento até o ponto desejado ou até que cheguem a uma temperatura mínima interna de 63 °C.
 6. Sirva imediatamente.

Bife de contrafilé grelhado

Rendimento: 10 porções

MARINADA

- 480 ml de azeite de oliva
- 14 g de pimenta-do-reino preta moída
- 13 dentes de alho amassados
- 1 maço de alecrim, picado grosseiramente

BIFES

- 10 bifos de contrafilé (284 g cada)
- 28 g de sal
- 14 g de pimenta-do-reino preta moída

1. Preaqueça a grelha.
2. Misture todos os ingredientes da marinada em uma cuba. Despeje a marinada sobre a carne, cubra e deixe no refrigerador por, pelo menos, 3 horas.
3. Retire o excesso de azeite dos bifos com um pano limpo. Tempere com o sal e a pimenta. Coloque o lado de melhor apresentação dos bifos virado para baixo, nas grades da grelha, ou para cima, na salamandra. Deixe por 2 minutos. (Opcional: gire cada bife em 90° para que adquiram as marcas cruzadas da grelha.)
4. Vire os bifos e termine o cozimento até o ponto desejado ou até que cheguem a uma temperatura mínima interna de 63 °C.
5. Sirva imediatamente.

Espetos de porco e vitelo (Raznjici)

Rendimento: 10 porções

MARINADA

- 120 ml de suco de limão
- 120 ml de óleo vegetal
- 113 g de cebola, em fatias
- 50 g de alho fatiado bem fino
- 2 colheres (sopa)/6 g de salsa picada
- 907 g de coxão mole de vitelo em cubos de 4 cm
- 907 g de lombo de porco em cubos de 4 cm
- 1 colher (sopa)/10 g de sal
- 1½ colher (chá)/3 g de pimenta-do-reino preta moída

GUARNIÇÃO

- 340 g de cebola fatiada bem fina
- 600 ml de molho de dill (receita a seguir)

1. Misture os ingredientes da marinada em uma cuba. Adicione a carne e deixe no refrigerador coberta por 3 horas ou durante a noite toda.
2. Deixe os espetos de bambu de molho por 30 minutos. Espete a carne nos espetos. Escorra o excesso de marinada antes de grelhar; seque, se necessário. Tempere com o sal e a pimenta.
3. Preaqueça a grelha ou a salamandra.
4. Coloque o lado de melhor apresentação dos espetos virado para baixo, nas grades da grelha, ou para cima, na salamandra. Deixe por 3 a 4 minutos.
5. Vire os espetos e termine o cozimento, em mais 3 a 4 minutos, ou até que cheguem a uma temperatura mínima interna de 63 °C. Enquanto a carne grelha, pincele com a marinada.
6. Sirva imediatamente, com as fatias de cebola e o molho de dill.

Espetos de cordeiro grelhados com manteiga de pimentão: Substitua o vitelo e o porco por igual quantidade de perna de cordeiro sem osso. Substitua o molho de dill por manteiga de pimentão (p. 314).

Molho de dill

Rendimento: 960 ml

- 720 ml de **velouté de frango** (p. 308)
- 240 ml de creme azedo (sour cream)
- 3 colheres (sopa)/9 g de dill, picado
- Sal, a gosto
- Pimenta-do-reino preta moída, a gosto

1. Em uma panela média, aqueça o velouté até que comece a ferver suavemente. Aqueça também o creme azedo e adicione ao molho.
2. Acrescente o dill. Espere maguecer sem que ferva, a cerca de 82 °C. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino, e mantenha o molho aquecido para o serviço.

Costeletas de porco defumadas e grelhadas de Iowa

Rendimento: 10 porções

- 10 costeletas de porco (cerca de 227 g cada)
- 1 colher (sopa) 10 g de sal
- 1 1/2 colher (chá) 3 g de pimenta-do-reino preta moída
- 60 ml de óleo vegetal, ou a gosto
- 600 ml de molho de sidra (receita logo a seguir)
- 10 porções de maças caramelizadas (segunda receita a seguir)
- 1,28 kg de repolho roxo braseado (p. 729)

1. Coloque seis briquetes de carvão na grade, diretamente sobre a chama de um queimador, até ficarem bem vermelhos.
2. Coloque a carne de porco em uma grelha sobre uma bandeja no forno frio.
3. Transfira o carvão cuidadosamente para uma cuba. Salpique lascas de madeira para criar fumaça.
4. Coloque a cuba com as lascas de madeira indiretamente sob o porco.
5. Retire o porco e deixe-o na geladeira até o momento de usar. Despeje água sobre o carvão até apagá-lo e despreze-o.
6. Preaqueça a grelha a 204 °C. Tempere o porco com o sal e a pimenta e pincele levemente com óleo. Coloque o lado de melhor apresentação das costeletas de porco voltado para baixo, na grelha. Deixe por 2 minutos. (Opcional: gire as costeletas em 90° para adquirirem marcas cruzadas da grelha.)
7. Vire as costeletas e grelhe até chegar a uma temperatura interna de 63 °C.
8. Aqueça o molho de sidra, as maças caramelizadas e o repolho roxo braseado. Sirva cada costeleta com 128 g de repolho roxo braseado, 60 ml de molho e seis fatias de maças.

Molho de sidra

Rendimento: 660 ml

- 227 g de carne de porco, em cubos de 3 cm
- 1 colher (chá) 3 g de sal
- 1/2 colher (chá) 1 g de pimenta-do-reino preta moída
- 30 ml de óleo vegetal
- 113 g de mirepoix padrão (p. 257), em cubos médios
- 480 ml de sidra
- 30 ml de conhaque de maçã
- 1,92 l de fundo escuro de vitelo (p. 277)
- 3 raminhos de tomilho
- 5 grãos da pimenta-do-reino preta amassados
- 1 folha de louro
- Slurry (p. 261), a gosto

1. Tempere o porco com o sal e a pimenta. Aqueça o óleo em fogo médio-alto em uma panela grande, junte o porco e cozinhe até dourar por igual, de todos os lados. Retire da cuba e reserve.
2. Adicione o mirepoix à cuba e cozinhe até caramelizar.
3. Deglaze com a sidra e o conhaque. Reduza à metade.
4. Retorne o porco à panela. Adicione o fundo, o tomilho, a pimenta e a folha de louro. Espere ferver suavemente (entre 82 °C e 85 °C) até reduzir à metade, escume se necessário, por 25 a 30 minutos.
5. Engrosse com o slurry se o molho estiver ralo. Coe-o e mantenha-o aquecido até o momento de ser servido.

Maças caramelizadas

Rendimento: 10 porções

- 8 maças de época
- 2 limões espremidos (suco)
- 198 g de açúcar
- Sal, a gosto

1. Descasque e retire as sementes das maças. Divida cada uma em oito pedaços, fazendo cortes radiais. Borrife metade do suco de limão sobre as maças para que não se oxidem.
2. Coloque o açúcar numa sauteuse grande com o suco de limão restante e misture bem. Caramelize o açúcar, em fogo alto.
3. Adicione as fatias de maçã cuidadosamente e cubra com o açúcar caramelizado. Tempere ligeiramente com uma pitada de sal. Reserve aquecido.



Costela de porco grelhada com molho de vinagre de sherry

Rendimento: 10 porções

10 costelas (cerca de 340 g cada) de porco, de 5 cm de espessura
1 colher (sopa)/10 g de sal
1 1/2 colher (chá)/3 g de pimenta-do-reino preta moída
60 ml de azeite de oliva
600 ml de molho de vinagre de sherry (receita a seguir)

1. Preaqueça a grelha ou a salamandra.
2. Tempere o porco com o sal e a pimenta e pincelar ligeiramente com o azeite. Coloque o lado de melhor apresentação das costelas virado para baixo, nas grades da grelha, ou para cima, na salamandra. Deixe por 8 a 10 minutos. (Opcional: gire as costelas em 90° para ganharem marcas cruzadas da grelha.)
3. Vire as costelas de porco do outro lado e complete o cozimento, até que cheguem a uma temperatura interna mínima de 63 °C.
4. Retire as costelas de porco da grelha ou da salamandra e deixe descansar por cerca de 5 minutos.
5. Aqueça o molho de vinagre de sherry e distribua 60 ml sobre cada costela de porco. Sirva imediatamente.

Molho de vinagre de sherry

Rendimento: 660 ml

120 ml de vinagre de sherry
85 g de açúcar mascavo
780 ml de jus de veau lié (p. 307)
ou demi-glace (p. 307)
Sal, a gosto
Pimenta-do-reino preta moída, a gosto
113 g de manteiga em cubos

1. Prepare um gurique da seguinte maneira: cozinhe o vinagre e o açúcar em uma panela, em fogo médio-alto, até que a mistura ferva e o açúcar esteja completamente dissolvido, em 4 a 6 minutos.
2. Retire a panela do fogo e adicione o jus lié ao gurique. Misture bem e volte a cozinhar suavemente em fogo médio, até que se reduza a uma espessura que cubra a parte inferior de uma colher, em cerca de 15 minutos.
3. Tempere com o sal e a pimenta. Coe o molho e finalize com manteiga integral (monte au beurre). Agora, ele está pronto para ser servido ou pode ser resfriado rapidamente e levado à geladeira para uso posterior.

Costeletas de cordeiro grelhadas com alecrim, alcachofras assadas e cebolas cipollini

Rendimento: 10 porções

MARINADA

6 grãos de pimenta-do-reino preta
1 folha de louro
57 g de folhas de salsa
14 g de raminhos de tomilho
14 g de folhas de alecrim
28 g de alho
720 ml de azeite de oliva

20 costeletas de cordeiro (113 g cada uma)

ALCACHOFRAS E CEBOLAS

3 limões-sicilianos espremidos (suco)
30 alcachofras baby
180 ml de azeite de oliva extravirgem
1 colher (sopa)/10 g de sal
1 1/2 colher (chá)/3 g de pimenta-do-reino preta moída
30 cebolas cipollini
57 g de alho, em fatias
3 colheres (sopa)/9 g de salsa picada
2 colheres (sopa)/6 g de orégano picado
720 ml de fundo de frango (p. 277)
170 g de manteiga em cubos

1. Coloque os grãos de pimenta, a folha de louro, a salsa, o tomilho, o alecrim e o alho no liquidificador. Adicione 60 ml do azeite de oliva e bata até obter uma mistura uniforme. Junte, gradualmente, o restante do azeite.
2. Despeje a marinada sobre as costeletas de cordeiro e leve à geladeira por, no mínimo, 45 minutos.
3. Misture 3,84 l de água com o suco de limão. Retire o corde e as folhas externas duras das alcachofras e

corde ao meio no sentido longitudinal. Com uma colher, remova a parte fibrosa (espínhas) do miolo da alcachofra. Divida cada metade do miolo da alcachofra pela metade e o coloque na água com limão para que não oxide.

4. Aqueça 90 ml ou mais, se necessário, de azeite de oliva extravirgem numa salsiera, em fogo médio alto. (Use mais azeite do que no salteado, mas menos do que na fritura rasa.) Escorra completamente as alcachofras. Doure ligeiramente as alcachofras sem encher a panela demais. (Se necessário, divida-as em porções.) Tempere as alcachofras com o sal e a pimenta, retire-as da panela e coloque-as em papel-toalha para escorrer. Reserve.
5. Cozinhe as cebolas em água em uma panela grande por 8 a 10 minutos ou até 1/2 do cozimento. Passe-as por água fria, descoe e corte-as ao meio. Aqueça uma salsiera grande com 60 ml de azeite de oliva extravirgem, em fogo médio. Salteie as cebolas até ficarem levemente caramelizadas, em cerca de 5 minutos. Retire-as da panela, espere esfriar e reserve.
6. Refogue as fatias de alho em 30 ml de azeite de oliva em uma salsiera grande, em fogo médio, até que as bordas comecem a dourar. Adicione as cebolas, as alcachofras, a salsa, o orégano e ajuste o tempero com o sal e a pimenta. Junte o fundo e reduza em 1/4. Acrescente a manteiga e deixe cozinhar até que os vegetais estejam glaciados. Reserve, aquecido, enquanto grelha o cordeiro.
7. Preaqueça a grelha. Escorra o excesso de marinada e tempere as costeletas de cordeiro com o sal e a pimenta. Se desejar, envolva os ossos com papel-alumínio.
8. Coloque o lado de melhor apresentação do cordeiro voltado para baixo, nas grades da grelha, ou para cima, na salamandra. Deixe por 2 minutos. (Opcional: gire as costeletas 90° para que adquiram as marcas cruzadas da grelha.)
9. Vire as costeletas e termine o cozimento até o ponto desejado ou até que atinjam uma temperatura interna de 63 °C.
10. Sirva o ragout de vegetais no meio do prato, com duas costeletas por cima.

Cordeiro grelhado com chutney de manga fresco à moda indiana

Rendimento: 30 porções

2,72 kg de pernil de cordeiro sem osso, em borboleta (p. 402)

MARINADA

1 colher (chá)/2 g de cardamomo verde moído

1 colher (chá)/2 g de cominho moído

1/6 colher (chá)/1 g de noz-moscada ralada

113 g de cebola ralada

21 g de alho amassado

21 g de gengibre ralado

1 colher (chá)/2 g de pimenta-do-reino preta moída

120 ml de iogurte natural

600 ml de chutney de manga fresco (receita a seguir)

1. Limpe o cordeiro e separe os músculos. Retire toda a gordura interna e a cartilagem. Corte a carne em tiras longas e finas (10 cm x 3 cm x 3 mm).
2. Prepare a marinada. Toste ligeiramente, numa panela, o cardamomo e o cominho. Adicione a noz-moscada, as cebolas, o alho, o gengibre, a pimenta e salteie até aromatizar. Deixe esfriar. Junte ao iogurte.
3. Despeje a marinada sobre o cordeiro em uma cuba, e vire-o para cobri-lo por igual. Deixe marinar no refrigerador tampada por 8 horas ou a noite toda.
4. Preaqueça a grelha. Coloque o cordeiro nos espetos e escorra o excesso de marinada.
5. Coloque o lado do lombo de melhor apresentação virado para baixo. Deixe por cerca de 1 minuto. (Opcional: gire cada espeto em 90° para que adquira as marcas da grelha.)
6. Vire os espetos e termine o cozimento até o ponto desejado ou até uma temperatura mínima interna de 65 °C.
7. Sirva de três a quatro espetos por pessoa, com 60 ml de chutney.

Chutney de manga fresco

Rendimento: 960 ml

907 g de manga em cubos pequenos

60 ml de suco de limão

4 colheres (chá)/4 g de coentro picado

2 colheres (chá)/6 g de gengibre ralado

1 colher (chá)/3 g de jalapeño picado (opcional)

Sal, a gosto

Pimenta-do-reino preta moída, a gosto

Junte todos os ingredientes, inclusive o jalapeño picado, se ele estiver sendo usado. Deixe o chutney descansar no refrigerador por até 2 horas, para que os sabores se combinem. Se necessário, ajuste o tempero com o suco de limão, o sal e a pimenta, antes de servir.

Bolinhos de cordeiro à moda paquistanesa

Rendimento: 10 porções

- 57 g de cebola picada
- 2 colheres (sopa)/30 ml de óleo vegetal
- 1 colher (sopa)/9 g de alho amassado
- 57 g de farinha de rosca crua (ou farinha de pão)
- 60 ml de água, ou quanto baste
- 1,36 kg de cordeiro moído
- 85 g de pinole tostado
- 2 ovos batidos
- 28 g de tahine
- 3 colheres (sopa)/9 g de salsa picada
- 1 colher (sopa)/10 g de sal
- 1½ colher (chá)/3 g de pimenta-do-reino preta moída
- 1 colher (chá)/2 g de cominho moído
- 2 colheres (sopa)/12 g de cominho em pó
- 1 colher (chá)/2 g de sementes de erva-doce moídas
- 2 colheres (sopa)/18 g de gengibre ralado

1. Refogue as cebolas no óleo em uma panela pequena, em fogo médio, até ficarem translúcidas, em cerca de 5 minutos. Adicione o alho e refogue por mais 1 minuto. Retire do fogo e deixe esfriar.
2. Demolha a farinha de rosca em água. Esprema o excesso de umidade. Misture às cebolas e ao alho.
3. Junte a mistura de farinha de rosca ao cordeiro, acrescente os pinóis, os ovos, o tahine, a salsa, o sal, a pimenta, as especiarias e o gengibre. Misture com cuidado, até combinar bem. Faça dez bolinhos e leve-os à geladeira.
4. Preaqueça a grelha. Coloque os bolinhos nas grades da grelha ou da salamandra. Deixe por 2 minutos. (Opcional: gire os bolinhos em 90° para que adquiram as marcas cruzadas da grelha.)
5. Vire os bolinhos e termine o cozimento até o ponto desejado ou até que cheguem a uma temperatura interna mínima de 63 °C.
6. Sirva imediatamente.

Peitos de frango grelhados com manteiga de tomate seco e orégano

Rendimento: 10 porções

- 10 peitos de frango (170 g cada) sem osso, com a pele
- 1 colher (sopa)/10 g de sal
- 1½ colher (chá)/3 g de pimenta-do-reino preta moída
- 3 colheres (sopa)/45 ml de óleo vegetal
- Manteiga, o quanto baste
- 284 g de manteiga de tomate seco e orégano (p. 314), modelada com o bico de confeitar ou em 10 fatias de 28 g

1. Preaqueça a grelha ou a salamandra.
2. Tempere o frango com o sal e a pimenta e pincele ligeiramente com óleo.
3. Coloque o lado do frango de melhor apresentação voltado para baixo, nas grades da grelha, ou para cima, na salamandra. Deixe por cerca de 2 minutos. (Opcional: gire o frango em 90° para que adquira as marcas cruzadas da grelha.)
4. Vire do outro lado e cozinhe por 6 a 8 minutos (temperatura interna mínima de 74 °C) até os peitos de frango ficarem prontos.
5. Cubra cada peito de frango com uma porção da manteiga de tomate seco e orégano. Aqueça na salamandra até a manteiga começar a derreter. Sirva imediatamente.

Peito de frango grelhado com erva-doce

Rendimento: 10 porções

- 180 ml de azeite de oliva
- 3 dentes de alho amassados
- ¼ de colher (chá)/2 g de sementes de erva-doce amassada
- ¼ de colher (chá)/2,5 g de sal
- ¼ colher (chá)/1 g de pimenta-do-reino preta moída
- 10 peitos de frango, sem osso e sem pele (entre 142 g e 170 g)

ERVA-DOCE

- 57 g de manteiga
- 28 g de chalota ralada
- 567 g de erva-doce em julienne
- 30 ml de Pernod
- 10 folhas de erva-doce (opcional)

1. Misture o azeite, o alho, as sementes de erva-doce, ¼ colher (chá)/0,5 g de sal e ¼ de colher (chá)/0,5 g de pimenta-do-reino em uma cuba. Adicione o frango e deixe marinado no refrigerador por 30 minutos.
2. Preaqueça a grelha ou a salamandra. Antes de grelhar, escorra o excesso de marinada do frango. Se necessário, seque.
3. Coloque o lado do frango de melhor apresentação voltado para baixo, nas grades da grelha, ou para cima, na salamandra. Deixe por cerca de 2 minutos sem mexer.
4. Pincele com a marinada e vire os peitos de frango. Continue a cozinhar, pincelando de vez em quando com a marinada, até que o frango esteja completamente cozido (temperatura interna mínima de 74 °C), em 6 a 8 minutos. Reserve aquecido.
5. Para a erva-doce, aqueça a manteiga numa panela média, em fogo médio alto. Refogue as chalotas até ficarem translúcidas, em aproximadamente 1 minuto.
6. Adicione a erva-doce e tampe a panela. Cozinhe até que a erva-doce fique macia, em aproximadamente 5 minutos. Tire a panela do fogo e junte o Pernod. Flambe o Pernod até a chama se apagar. Ajuste o tempero com sal e pimenta.
7. Sirva os peitos de frango sobre uma camada de erva-doce. Se desejar, guarnesça com folhas de erva-doce.

Paillard de frango grelhado com manteiga de estragão

Rendimento: 10 porções

- 10 peitos de frango (cerca de 142 g a 170 g cada), sem osso e sem pele
- MARINADA**
- 60 ml de óleo vegetal
- 60 ml de suco de limão
- 2 colheres (chá)/2 g de folhas de estragão picadas
- 1 colher (chá)/3 g de sal
- ¼ colher (chá)/1 g de pimenta-do-reino preta moída

284 g de manteiga de estragão (p. 314), modelada com o bico de confeitar ou em 10 fatias de 28 g

1. Limpe e bata o frango em paillards (ver p. 398).
2. Misture todos os ingredientes da marinada, junte o frango e deixe por 30 minutos na geladeira.
3. Preaqueça a grelha ou a salamandra. Escorra o excesso de marinada do frango antes de grelhar. Se necessário, seque-o.
4. Coloque o lado do frango de melhor apresentação voltado para baixo, nas grades da grelha, ou para cima, na salamandra. Deixe por cerca de 2 minutos. (Opcional: gire cada peito em 90° para adquirirem as marcas cruzadas da grelha.) Vire o frango. Continue a cozinhar até que fique completamente pronto, em 3 a 5 minutos (74 °C).
5. Coloque sobre cada paillard uma porção de manteiga de estragão e sirva imediatamente.



Mix brasileiro de carnes grelhadas

Rendimento: 10 porções

MARINADA

- 60 ml de azeite de oliva
- 14 g de pimenta-malagueta ou hobohero picada
- 1 colher (chá)/1 g de tomilho picado
- 1 colher (chá)/3 g de alho picado
- 2½ colheres (chá)/8,5 g de sal
- 1½ colher (chá)/3 g de pimenta-do-reino preta moída

MIX DE CARNES

- 5 coxas e sobrecoxas de frango inteiras (cerca de 227 g cada uma), separadas
- 907 g de lombo de porco sem osso
- 907 g de fraldinha
- 600 ml de molho apimentado (receita a seguir)

1. Para fazer a marinada, junte o azeite, as pimentas, o tomilho, o alho, ½ colher (chá)/1,5 g de sal e ½ colher (chá)/1 g da pimenta em uma cuba. Marine o frango, coberto, na geladeira por 8 horas ou de um dia para o outro.
2. Preaqueça a grelha.
3. Tempere a carne de porco com 1 colher (chá)/3 g de sal e ½ colher (chá)/1 g da pimenta. Tempere a fraldinha com o restante do sal e da pimenta. Retire do frango o excesso da marinada; passe papel absorvente, se preciso.
4. Grelhe a carne de porco até que fique dourada, em 4 a 5 minutos de cada lado. Transfira-a para o forno aquecido a 177 °C e asse até chegar à temperatura interna de 68 °C, em cerca de 10 minutos, dependendo da sua espessura. Tire do forno e deixe descansar por 10 minutos.
5. Coloque a fraldinha e o frango com o lado que deve ficar para cima na hora de servir voltado para baixo sobre hastes da grelha. Grelhe o frango até estar cozido adequadamente (temperatura interna de 74 °C), em 8 a 10 minutos de cada lado. Vire o necessário para garantir que fique dourado por igual.

6. Enquanto isso, grelhe a fraldinha sem mexer por cerca de 2 minutos. Vire os pedaços de carne e complete o cozimento até o ponto desejado, ou até a temperatura interna mínima de 63 °C.
7. Fatie o lombo de porco em porções de 1 cm. Fatie a fraldinha. Sirva uma coxa ou sobrecoxa, duas fatias de lombo de porco e duas fatias de fraldinha. Sirva com o molho apimentado.

Molho apimentado

Rendimento: 960 ml

- 680 g de cebola em cubos pequenos
- 680 g de tomate italiano sem pele, em cubos pequenos
- 21 g de salsinha picada
- ¼ de colher (chá)/2,25 g de alho picado
- 90 ml de vinagre de vinho tinto
- 90 ml de óleo vegetal
- Óleo de pimenta-malagueta ou molho de pimenta, a gosto
- Sal, a gosto
- Pimenta-do-reino preta moída, a gosto

1. Junte as cebolas, os tomates, a salsinha e o alho em uma tigela profunda. Acrescente o vinagre e o óleo vegetal e tempere com o óleo ou molho de pimenta, sal e pimenta-do-reino.
2. Cubra e leve à geladeira por pelo menos 1 hora antes de servir. Ajuste o tempero com sal, pimenta-do-reino e óleo ou molho de pimenta, se necessário.

Churrasco de peito de frango com molho de feijão-preto

Rendimento: 10 porções

MARINADA

- 240 ml de sidra
- 30 ml de vinagre de sidra
- 14 g de chalota ralada
- 1 colher (chá)/3 g de alho amassado
- 1 colher (chá)/2 g de grãos de pimenta-do-reino preta amassados

FRANGO

- 10 peitos de frango (170 g cada) sem osso, com pele
- 1 colher (sopa)/10 g de sal
- 1 1/2 colher (chá)/3 g de pimenta-do-reino preta moída
- 480 ml de molho barbecue (p. 493)
- 600 ml de molho de feijão-preto (receita a seguir)

1. Combine todos os ingredientes da marinada em uma cuba. Adicione o frango e vire-o para revesti-lo uniformemente. Deixe no refrigerador por 1 a 2 horas.
2. Preaqueça a grelha ou a salamandra. Antes de grelhar, escorra o excesso de marinada do frango. Se necessário, seque-o. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino.
3. Coloque o lado do frango de melhor apresentação voltado para baixo, nas grades da grelha, ou para cima, na salamandra. Deixe por cerca de 2 minutos. (Opcional: gire cada peito de frango em 90° para adquirirem as marcas cruzadas da grelha.)
4. Pincele com o molho barbecue e vire o frango. Continue a cozinhar o frango, pincelando de vez em quando com uma camada leve de molho de churrasco, até que esteja completamente pronto, em 6 a 8 minutos (com temperatura interna mínima de 74 °C).
5. Sirva em pratos aquecidos, com o molho de feijão-preto.

Molho de feijão-preto

Rendimento: 960 ml

- 269 g de feijão-preto seco, demolhado por toda a noite
- 1,5 l de fundo de frango (p. 277)
- 14 g de toucinho em cubos
- 15 ml de óleo vegetal
- 113 g de cebola picada
- 2 colheres (chá)/6 g de alho amassado
- 1/4 de colher (chá)/0,25 g de orégano picado
- 1/4 colher (chá)/1 g de cominho moído
- 1/4 colher (chá)/1,5 g de jalapeño picado
- 1 chili seco
- Sal, a gosto
- Pimenta-do-reino moída, a gosto
- 14 g de tomate seco, picado
- 15 ml de suco de limão, ou a gosto
- 1 colher (chá)/5 ml de vinagre de sherry

1. Numa panela média, ferva suavemente o feijão no fundo de galinha, em fogo médio, até ficar macio, em cerca de 1 hora. Escorra e reserve cerca de 240 ml do líquido de cozimento.
2. Numa outra panela média, aqueça o toucinho em fogo médio até que solte a gordura, em cerca de 5 minutos. Adicione o óleo, a cebola, o alho, o orégano, o cominho, os jalapeños e o chili seco. Salteie em fogo médio, mexendo ocasionalmente, até que as cebolas estejam macias e translúcidas, em 6 a 8 minutos.
3. Adicione o feijão cozido aos vegetais salteados e aqueça todos os ingredientes. Tempere o molho com o sal e a pimenta e cozinhe por mais 10 a 15 minutos.
4. Separe um terço do feijão e bata no liquidificador. Coloque esse purê de volta no molho, juntamente com os tomates. Ajuste a consistência com o restante do líquido de cozimento, conforme necessário. Tempere com o suco de limão e o vinagre.
5. Aqueça o tempero com o sal e a pimenta-do-reino. Agora, o molho está pronto para ser servido ou pode ser resfriado rapidamente e refrigerado para uso posterior.

Galetos jerked

Rendimento: 10 porções

TEMPERO

- 120 ml de óleo vegetal
- 113 g de cebola cortada grosseiramente
- 71 g de cebolinha cortada grosseiramente
- 60 ml de rum escuro
- 60 ml de molho de soja
- 1 colher (sopa)/6 g de pimenta-da-jamaica moída
- 1 colher (sopa)/6 g de canela moída
- 4 colheres (chá)/4 g de tomilho
- 1 1/2 colher (chá)/5 g de sal
- 1 1/2 colher (chá)/3 g de noz-moscada moída
- 1 colher (sopa)/2 g de cravo-da-índia moído
- 1 a 2 pimentas scotch bonnet, sem caule nem sementes, cortadas grosseiramente
- 10 galetos desossados (em borboleta)
- 28 g de sal grosso

1. Misture todos os ingredientes do tempero. Bata para formar uma pasta grossa e homogênea.
2. Usando luvas, esfregue esse tempero nos dois lados dos galetos. Leve à geladeira, tampado, e deixe marinar por 8 horas ou a noite toda.
3. Preaqueça a grelha ou a salamandra. Tempere cada galeta com 1/4 colher (chá)/2,5 g do sal. Cozinhe, com o lado de melhor apresentação virado para baixo, por 12 minutos. Reduza o fogo, vire os galetos e cozinhe por mais 12 minutos ou até que a temperatura interna chegue a 74 °C.
4. Sirva imediatamente.

Filé de dourado-do-mar com molho de abacaxi e jacatupé

Rendimento: 10 porções

- 1,70 kg de filé de dourado-do-mar cortado em 10 porções de 170 g
- 1 colher (sopa)/10 g de sal
- 1 1/2 colher (chá)/3 g de pimenta-do-reino preta moída
- 75 ml de suco de limão
- 75 ml de óleo vegetal
- 600 ml de molho de abacaxi e jacatupé (receita a seguir)

1. Preaqueça a grelha ou a salamandra.
2. Tempere os filés com o sal, a pimenta-do-reino e o suco de limão e pincele levemente com o óleo.
3. Coloque o lado de melhor apresentação do peixe voltado para baixo, nas grades da grelha, ou para cima, na salamandra. Grelhe por cerca de 2 minutos.
4. Vire o peixe e continue cozinhando até que a carne fique opaca e firme, em 3 a 5 minutos.
5. Sirva imediatamente, com o molho de jacatupé e abacaxi.

Molho de abacaxi e jacatupé

Rendimento: 960 ml

- 15 ml de azeite de oliva
- 45 ml de suco de limão
- Sal, a gosto
- Pimenta-do-reino preta moída, a gosto
- 1 colher (sopa)/3 g de coentro picado
- 170 g de jacatupé sem casca, em julienne fina
- 227 g de abacaxi, em cubos pequenos
- 120 g de cebola roxa ralada
- 128 g de pimenta vermelha em cubos pequenos
- 14 g de jalapeño bem picado

Misture o azeite, o suco de limão, o sal, a pimenta-do-reino e o coentro. Adicione os ingredientes restantes e mexa bem para revesti-los por igual. Ajuste o tempero com o sal e a pimenta-do-reino. Agora o molho está pronto para ser servido ou pode ser refrigerado para uso posterior.

Lagosta recheada grelhada

Rendimento: 10 porções

10 lagostas (680 g cada)
99 g de manteiga
284 g de cebola ralada
142 g de salsa ralada
113 g de pimentão vermelho bem picado
113 g de pimentão verde em fatias finas
1 colher (sopa)/10 g de sal
1½ colher (chá)/3 g de pimenta-do-reino preta moída
35 g de farinha de rosca
45 ml de sherry seco
57 g de manteiga derretida

1. Preaqueça a salamandra.
2. Ferva água salgada numa panela grande. Adicione as lagostas e cozinhe parcialmente por 7 minutos. Escorra e espere que esfriem um pouco.
3. Separe as pinças do corpo da lagosta. Retire a carne das pinças e corte-a em cubos. Reserve. Corte os corpos ao meio, no sentido do comprimento. Se desejar, remova as ovas e o tomalley e reserve para adicionar ao recheio.
4. Derreta a manteiga numa taseira, em fogo médio-alto. Junte as cebolas, o salsa e os pimentões e refogue por 5 a 6 minutos, ou até que as cebolas fiquem translúcidas. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino e retire do fogo. Adicione as ovas e o tomalley, se usar, a carne das pinças em cubos, a farinha de rosca e o sherry. Se necessário, ajuste o tempero com o sal e a pimenta.
5. Com uma colher, coloque a mistura na cavidade do corpo de cada lagosta. Não coloque o recheio sobre a carne da cauda. Tempere esta última com o sal e a pimenta e pincele ligeiramente com manteiga derretida.
6. Coloque as lagostas na grade da salamandra, com a cauda para baixo, até que o recheio comece a ficar crocante e dourado, em 5 a 7 minutos.

Anchova grelhada à l'anglaise com manteiga à maître d'hôtel

Rendimento: 10 porções

1,70 kg de filé de anchova cortado em 10 porções de 170 g
1 colher (sopa)/10 g de sal
1½ colher (chá)/3 g de pimenta-do-reino preta moída
75 ml de suco de limão
113 g de manteiga derretida
28 g de farinha de rosca crua
284 g de manteiga à maître d'hôtel (p. 314), modelada com o bico de confeitar ou cortada em 10 fatias de 28 g

1. Preaqueça a salamandra.
2. Tempere os filés com o sal, a pimenta-do-reino e o suco de limão. Pincele-os ligeiramente com a manteiga, passe pela farinha de rosca e pressione de leve a superfície.
3. Coloque os filés numa chapa untada e grelhe até que estejam levemente cozidos (a carne deve ficar opaca e firme), em cerca de 3 a 4 minutos.
4. Cubra cada filé com uma porção de manteiga à maître d'hôtel e passe pela salamandra rapidamente para começar a derreter a manteiga. Sirva imediatamente.

Lagosta recheada grelhada com salada verde mista (p. 925)

Kebabs de peixe

Rendimento: 20 porções

MARINADA

- 300 ml de creme azedo (sour cream)
- 113 g de pasta de castanha-de-caju
- 85 g de farinha de grão-de-bico
- 14 g de pimenta tailandesa bem picada
- 45 ml de suco de limão
- 4½ colheres (chá)/9 g de pimenta-do-reino branca moída
- 1 colher (sopa)/9 g de pasta de alho
- 1 colher (sopa)/6 g de erva-doce moída
- 2 colheres (chá)/4 g de ajowon amassado
- 1 colher (chá)/3 g de gengibre em pó
- Sal, a gosto

- 1,7 kg de filé de bacalhau negro, em cubos de 8 cm
- Sal, a gosto
- Suco de limão, a gosto
- 60 ml de manteiga clarificada derretida
- 600 ml de **chutney de hortelã e iogurte** (receita a seguir)

1. Pesque a salamandra.
2. Faça a marinada, misturando todos os ingredientes em uma cuba. Se necessário, ajuste o tempero com o sal, a pimenta-do-reino e as pimentas adicionais.
3. Tempere o peixe com o sal e o suco de limão. Deixe-o descansar por 15 minutos.
4. Remova o excesso de umidade com papel-toalha e coloque o peixe na marinada. Leve ao refrigerador tampado por, pelo menos, 1 hora e não mais do que uma noite.
5. Coloque o peixe numa grade e depois a grade numa assadeira; regue com a manteiga. Certifique-se de haver marinada suficiente sobre cada pedaço.
6. Aqueça a salamandra em fogo alto e cozinhe o peixe por 12 a 15 minutos, ou até que a parte superior do peixe esteja dourada, com pontas pretas.
7. Sirva imediatamente com o chutney de hortelã e iogurte.

Chutney de hortelã e iogurte

Rendimento: 960 ml

- 156 g de folhas e talos de coentro
- 156 g de folhas de hortelã
- 2 colheres (chá)/4 g de sementes de cominho
- 16 pimentas tailandesas
- 180 ml de suco de limão
- 28 g de açúcar
- Sal, a gosto
- 600 ml de iogurte natural, escurido

1. Coloque o coentro, a hortelã, o cominho e as pimentas no liquidificador e bata até que a pasta fique uniforme. Se necessário, adicione 30 ml de suco de limão quando bater. A mistura não deve ficar aguada (se for preciso, escorra-a).
2. Combine a mistura de ervas ao suco de limão restante e acrescente o açúcar, o sal e o iogurte. Prove e ajuste o tempero. (O chutney deve ser refrescante, picante, doce e salgado.)
3. Agora o chutney está pronto para ser servido ou pode ser refrigerado para uso posterior.

Bife Wellington

Rendimento: 20 porções

- 1,81 a 2,27 kg de filé-mignon
- 1 colher (sopa)/10 g de sal
- 1¼ colher (chá)/3 g de pimenta-do-reino preta moída
- 60 ml de manteiga clarificada ou óleo vegetal
- 227 g de patê de foie gras
- 57 g de cascas de trufas em fatias finas
- 1 pacote de **massa folhada** (p. 1.094)
- 90 ml de **egg wash** (p. 1.041)
- 600 ml de **molho Madeira** (ver receita a seguir)

1. Tempere o filé-mignon com o sal e a pimenta-do-reino. Aqueça a manteiga ou o óleo numa souteuse grande, em fogo alto. Sele o filé-mignon de todos os lados e espere esfriar.
2. Distribua o patê sobre o filé e salpique com as trufas.
3. Abra a massa até que tenha 5 mm de espessura. Coloque o filé no centro da massa, com a parte superior para baixo. Feche a massa em volta do filé. Dobre as pontas para baixo e deixe a emenda na parte inferior. Pincele com o egg wash.
4. Coloque a carne numa assadeira untada com óleo e leve ao forno a 204 °C. Asse até que a massa folhada fique levemente dourada e a carne atinja uma temperatura interna mínima de 63 °C, em cerca de 20 minutos. (Se possível, use um forno de convecção.) Retire do forno e deixe descansar por 15 minutos.
5. Corte em fatias de 2 cm. Sirva imediatamente, acompanhado de molho Madeira.

Molho Madeira

Rendimento: 960 ml

- 1,2 l de **jus de veau lié** (p. 307) ou **demi-glace** (p. 307)
- 360 ml de vinho Madeira
- Sal, a gosto
- Pimenta-do-reino preta moída, a gosto
- 113 g de manteiga em cubos médios

1. Espere que o jus lié ou o demi-glace ferva suavemente e reduza-o à metade, em fogo médio.
2. Adicione o vinho Madeira e ferva suavemente por mais 2 a 3 minutos ou até que o molho tenha um bom sabor e consistência. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino.
3. Adicione a manteiga e bata, em fogo baixo, pouco antes de servir.

Molho Marsala: Substitua o vinho Madeira por vinho Marsala.

Lombo au jus

Rendimento: 25 porções

6,35 kg de lombo, com osso (ver nota)
35 g de sal
1 colher (sopa)/6 g de pimenta-do-reino preta moída
680 g de **miropoix padrão** (p. 257), em cubos médios
1,92 l de **fundo escuro de vitelo** (p. 277)

1. Tempere a carne com o sal e a pimenta-do-reino.
2. Coloque a carne numa grade, e depois a grade na assadeira e asse até que a temperatura interna chegue aos 52 °C.
3. Trinta minutos antes de o assado ficar pronto, adicione o **miropoix** e deixe dourar.
4. Retire o assado da assadeira e deixe descansar por 30 minutos.
5. Enquanto isso, coloque a assadeira no topo do fogão. Asse até o **miropoix** estar bem dourado e a gordura estar clara, em 5 minutos aproximadamente, e os líquidos da assadeira terem reduzido. Desengorde se necessário. Deglace a assadeira com o **fundo**. Ajuste o tempero com sal e pimenta. Filtre e reserve em banho-maria. Mantenha quente até a hora de servir.
6. Fatie a carne e sirva imediatamente, com o **jus**.

NOTA: O peso da peça de carne pode variar de 6,35 kg a 9,07 kg.

Paleta de vitelo poêlé

Rendimento: 10 porções

1,81 kg de paleta de vitelo, sem osso
1½ colher (chá)/5 g de sal
1 colher (chá)/2 g de pimenta-do-reino preta moída
¼ de colher (chá)/0,25 g de alecrim bem picado
¼ colher (chá)/0,50 g de manjeriço em chiffonade
¼ colher (chá)/0,50 g de tomilho bem picado
¼ colher (chá)/0,50 g de manjerona bem picada
2 dentes de alho amassados
60 ml de manteiga clarificada
57 g de bacon ou presunto defumado, em cubos
227 g de **miropoix padrão** (p. 257), em cubos pequenos
28 g de extrato de tomate (opcional)
240 ml de **fundo escuro de vitelo** (p. 277)
240 ml de vinho branco
2 folhas de louro
1 colher (chá)/3 g de amido de milho diluído em água ou caldo, para fazer um **slurry**

1. Corte a paleta em borboleta e tempere-a com o sal e a pimenta-do-reino.
2. Misture o alecrim, o manjeriço, o tomilho, a manjerona e o alho e distribua essa mistura uniformemente na parte interna do vitelo. Enrole e amarre a paleta.
3. Prepare o **mitignon**: aqueça a manteiga em fogo médio em uma panela com tampa. Adicione o bacon ou o presunto e cozinhe por 1 ou 2 minutos. Junte o **miropoix**; refogue até que fique ligeiramente dourado, em 10 a 12 minutos. Se desejar, acrescente o extrato de tomate e cozinhe rapidamente.
4. Num recipiente refratário com tampa, coloque o vitelo sobre o **mitignon** e regue com um pouco mais de manteiga.
5. Tampe o refratário e leve para poêlar no forno a 149 °C, regando a cada 20 minutos, por cerca de 1 hora. Retire a tampa nos últimos 30 minutos, para que o vitelo doure.
6. Verifique o ponto: a carne deve estar macia quando espetada com um garfo. Quando estiver pronta, retire o vitelo do forno e mantenha-o aquecido.
7. Coloque no refratário fundo, o vinho e as folhas de louro; ferva suavemente por 20 minutos. Se necessário, desengorde.
8. Engrosse com o **slurry** e reduza, se necessário. Ajuste o tempero com o sal e a pimenta-do-reino.
9. Trinche cortando em porções e sirva com o molho.

Porco assado com jus lié

Rendimento: 10 porções

2,04 kg de lombo de porco com osso
14 g de alho amassado
1 colher (chá)/1 g de alecrim bem picado
1 colher (sopa)/10 g de sal
1½ colher (chá)/3 g de pimenta-do-reino preta moída
JUS LIÉ
227 g de **miropoix padrão** (p. 257), em cubos médios
30 ml de extrato de tomate
120 ml de vinho branco seco
960 ml de **fundo escuro de vitelo** (p. 277)
2 galhetas de tomilho
1 folha de louro
30 ml de **slurry** de araruta, ou a gosto

1. Limpe o lombo de porco e amarre. Esfregue a carne com o alho, o alecrim, o sal e a pimenta-do-reino. Coloque o lombo de porco numa grade, e depois numa assadeira de tamanho adequado.
2. Asse por 1 hora a 191 °C, regando de vez em quando. Espalhe o **miropoix** em torno da carne e continue a assar por mais 30 a 45 minutos ou até que o termômetro inserido no centro do lombo registre 63 °C.
3. Retire o porco da assadeira e deixe descansar por 20 minutos antes de trincar.
4. Prepare o **jus lié**. Coloque a assadeira no topo do fogão e cozinhe até que o **miropoix** esteja dourado e a gordura, transparente. Retire toda a gordura. Deglace com o vinho. Adicione o extrato de tomate e cozinhe, mexendo frequentemente, até que exale um aroma agradável e adquira uma cor vermelho-tijolo, de 30 a 45 segundos. Acrescente o vinho e deglace. Reduza até evaporar o álcool.
5. Adicione o **fundo escuro de vitelo**, mexendo para desgrudar completamente o **fond** da assadeira, junte o tomilho e a folha de louro, e ferva o **jus** suavemente por 20 a 30 minutos ou até que adquira o sabor e a consistência apropriados. Acrescente **slurry** para engrossar o molho o bastante para cobrir a parte inferior de uma colher. Desengorde e ajuste o tempero com o sal e a pimenta-do-reino.
6. Coe o **jus lié** com uma peneira de malha fina e mantenha-o quente para o serviço. Trinche o lombo de porco em porções e sirva-o imediatamente, com o **jus lié**.

Costeletas de porco recheadas e assadas

Rendimento: 10 porções

10 costeletas de porco (227 g a 284 g cada) do centro da peça, com 4 cm de espessura

RECHEIO

60 ml de óleo vegetal
113 g de cebola picada
85 g de salmão bem picado
2 colheres (chá)/6 g de alho amassado
680 g de farinha de rosca
1 colher (sopa)/3 g de salsa picada
1 colher (chá)/1 g de sálvia amassada
2 colheres (chá)/6,5 g de sal
1 colher (chá)/2 g de pimenta-do-reino preta moída
180 ml de **fundo de frango** (p. 277), ou conforme necessário
720 ml de **demi-glace** (p. 307)

1. Corte um "bolinho" em cada costeleta de porco e leve à geladeira até que o recheio esteja preparando e frio.
2. Aqueça 30 ml do óleo numa panela, em fogo médio. Adicione as cebolas e refogue até dourá-las, de 8 a 10 minutos. Junte o salmão e o alho, e cozinhe até que o salmão amoleça, em mais 8 a 10 minutos. Retire da panela, espalhe numa assadeira e espere esfriar completamente.
3. Junte a mistura de cebolas à farinha de rosca, à salsa e à sálvia. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino. Acrescente fundo suficiente para fazer um recheio úmido, mas não molhado. Esfrie o recheio até que chegue a 4 °C.
4. Divida a mistura em 10 porções iguais e coloque 1 porção em cada costeleta. Feche as costeletas com espetinhos.
5. Tempere as costeletas com o sal e a pimenta-do-reino. Aqueça o óleo restante numa panela grande, em fogo alto. Se as costeletas até ficarem douradas dos dois lados. Transfira-as para uma assadeira e termine o cozimento no forno paraquecido a 177 °C, para conseguir uma temperatura interna de 63 °C.
6. Retire o excesso de óleo da superfície. Adicione o **demi-glace** e deixe ferver suavemente. Se necessário, desengorde o molho. Ajuste o tempero com o sal e a pimenta-do-reino.
7. Sirva as costeletas recheadas com o molho.

Porco assado cantonense (Char siu)

Rendimento: 10 porções

1,81 kg de paleta suína sem osso

SALMOURA

3,84 l de água

113 g de sal

113 g de açúcar mascavo

Zestes de 1 laranja inteira

1 pau de canela

1 colher (sopa)/6 g de grão de pimenta-do-reino preta

1 colher (sopa)/6 g de pimenta Tsechuan

3 anises-estrelados

14 g de gengibre amassado

10 pimentas chinesas secas

1 maço de cebolinha picada

MARINADA

90 ml de **fundo de frango** (p. 277) ou **fundo escuro de porco** (p. 278)

60 ml de vinho de arroz chinês (Shaoxing)

43 g de açúcar mascavo

2 colheres (sopa)/30 ml de molho de soja com cogumelos

4 colheres (chá)/20 ml de molho hoisin

1 colher (sopa) de pasta de feijão escura

2 colheres (chá)/6 g de alho picado

1 colher (chá)/5 ml de óleo de gergelim

1 colher (chá)/3 g de **cinco especiarias chinesas** (p. 385)

142 g de cebolinha em fatias finas

1. Corte o porco em retângulos (8 cm x 8 cm x 20 cm). Refrigere até que a salmoura esteja pronta.
2. Ferva a água para a salmoura e adicione todos os outros ingredientes. Mexa para dissolver o açúcar e o sal. Deixe a salmoura esfriar até chegar à temperatura ambiente.
3. Coloque o porco na salmoura fria, tampe e deixe na geladeira por toda a noite.

4. No dia seguinte, tire o porco da salmoura, seque e despeze a salmoura.
5. Faça a marinada, misturando todos os ingredientes. Despeje a marinada sobre o porco, massageie os temperos na carne, tampe e deixe na geladeira por toda a noite, virando a carne ocasionalmente.
6. No terceiro dia, retire o porco da marinada e retire o excesso, reservando-o para glaze. Coloque o porco na grade, e depois na assadeira.
7. Encha uma panela com água, coloque-a no forno e aqueça-o a 163 °C.
8. Leve o porco ao forno e asse, glazeando a cada 30 minutos com a marinada reservada, até que alcance uma temperatura interna de 66 °C, em aproximadamente 1½ hora.
9. Retire o porco do forno e deixe-o descansar por 5 minutos antes de fatiar. Sirva guarnecido com cebolinha ou pique-o e use em sanduíches de carne de porco.

Costelas de porco glaçadas com goiaba

Rendimento: 10 porções

MARINADA

720 ml de água

480 ml de vinagre de vinho tinto

227 g de cebola picada

57 g de coentro picado

57 g de orégano picado

14 g de cominho em pó

2 colheres (chá)/4 g de pimenta-do-reino preta moída

10 dentes de alho

5,9 kg de costela de leitão

720 ml de **molho de churrasco com goiaba** (receita a seguir)

1. Para fazer a marinada, bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Coloque as costelas num recipiente grande e não reativo e cubra-as com a marinada. Deixe-as no refrigerador tampadas a noite inteira.
3. Passe as costelas e a marinada para um rômulo e ferva suavemente por 30 minutos. Escorra o líquido e deixe que as costelas esfriem.
4. Aqueça o forno a 177 °C. Coloque as costelas numa grade, e depois sobre uma amadeira. Asse as costelas por 20 a 25 minutos. Pincele os dois lados com o molho de churrasco e asse por mais 8 a 10 minutos. Pincele-as novamente com o molho, vire, e cozinhe por mais 8 a 10 minutos, até que estejam bem glaçadas.
5. Sirva imediatamente.

Molho de churrasco com goiaba

Rendimento: 960 ml

340 g de geleia de goiaba

57 g de extrato de tomate

28 g de melão

28 g de mostarda em pó

1 colher (sopa)/6 g de cominho em pó

21 g de alho amassado

120 ml de sherry seco

1 pimenta scotch bonnet amassada

240 ml de água

Sal, a gosto

Pimenta-do-reino preta moída, a gosto

120 ml de suco de limão

1. Coloque, em uma panela média, a geleia, o extrato de tomate, o melão, a mostarda, o cominho, o alho, o sherry, a pimenta scotch bonnet e a água. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino.
2. Ferva o molho suavemente por 30 minutos. Retire do fogo e espere esfriar.
3. Quando estiver frio, adicione o suco de limão. Agora, o molho está pronto para servir ou pode ser conservado na geladeira para uso posterior.



Churrasco da Carolina

Rendimento: 20 porções

5,44 kg de paleta suína
28 g de sal
14 g de pimenta-do-reino preta moída
10 pãezinhos para sanduíche, cortados e tostados
300 ml de **molho piemontês da Carolina do Norte** (receita a seguir)
300 ml de **molho de churrasco** (segunda receita a seguir)
300 ml de **molho de mostarda para churrasco** (terceira receita a seguir)

1. Tempere a paleta suína com o sal e a pimenta-do-reino. Asse no forno a 149 °C, até ficar macia, em cerca de 5 horas.
2. Retire o porco do forno e espere esfriar ligeiramente. Quando estiver frio o suficiente para manusear, desfie-o ou pique-o.
3. Para cada porção, sirva cerca de 120 g de porco num pãozinho tostado, acompanhado dos molhos, a seguir.

Molho piemontês da Carolina do Norte

Rendimento: 960 ml

450 ml de vinagre branco
450 ml de vinagre de sidra
3½ colheres (chá)/7 g de flocos de pimenta vermelha
45 ml de molho tabasco
50 g de açúcar
4 colheres (chá)/8 g de pimenta-do-reino preta amassada

Combine todos os ingredientes e misture bem. Agora, o molho está pronto para ser servido ou pode ser conservado na geladeira para uso posterior.

Molho de churrasco (molho ocidental da Carolina do Norte)

Rendimento: 960 ml

43 g de açúcar mascavo
4½ colheres (chá)/9 g de páprica
4½ colheres (chá)/9 g de **chili em pó** (p. 385 ou comprado pronto)
4½ colheres (chá)/9 g de mostarda em pó
1 colher (chá)/3 g de sal
¼ de colher (chá)/1,5 g de pimenta-de-caiena
30 ml de molho inglês
240 ml de vinagre de vinho branco
720 ml de ketchup
60 ml de água

Coloque todos os ingredientes numa tigela e misture bem. Ajuste o tempero com o sal e a pimenta-de-caiena, se necessário. Agora, o molho está pronto para ser usado ou pode ser conservado na geladeira para uso posterior.

Molho de mostarda para churrasco (molho da planície oriental da Carolina do Norte)

Rendimento: 960 ml

30 ml de óleo vegetal
454 g de cebola picada
43 g de alho picado
480 ml de vinagre de vinho branco
330 ml de mostarda escura condimentada
2 colheres (chá)/4 g de sementes de salsão
99 g de açúcar
Sal, a gosto
Pimenta-do-reino preta moída, a gosto

1. Aqueça o óleo numa panela, em fogo médio. Adicione as cebolas e refogue-as até ficarem translúcidas, em cerca de 4 minutos. Junte o alho e cozinhe até aromatizar, em aproximadamente 1 minuto.
2. Acrescente os ingredientes restantes e ferva suavemente para derreter o açúcar. Retire a panela do fogo e deixe que os sabores se misturem, por cerca de 30 minutos. Ajuste o tempero com o sal e a pimenta-do-reino.
3. Agora o molho está pronto para ser servido ou pode ser conservado na geladeira para uso posterior.

Paleta suína com coleslaw

Rendimento: 10 porções

78 g de sal
64 g de pimenta-do-reino preta moída grosseiramente
50 g de odobo
6,18 kg de paleta ou sobrepaleta suína com osso
1,44 l de molho barbecue (p. 493)

MAIONESE

3 colheres (sopa)/45 ml de gema de ovo pasteurizada
1 colher (sopa)/15 ml de água
1 colher (sopa)/15 ml de vinagre de vinho branco
7 g de mostarda de Dijon
1,25 g de açúcar
360 ml de óleo vegetal
1 colher (sopa)/15 ml de suco de limão-siciliano
1 colher (chá)/3 g de sal
2 pitadas de pimenta-do-reino branca moída

COLESLAW

180 ml de creme azedo (sour cream)
60 ml de vinagre de sidra
3½ colheres (chá)/7 g de mostarda em pó



Quando a paleta é defumada corretamente, o osso sai com facilidade.

A carne defumada deve ficar macia o suficiente para que se possa desfiá-la com os dedos.

43 g de açúcar
1 colher (chá)/3 g de sementes de salão
1 colher (sopa)/15 ml de molho de pimenta
1 colher (sopa)/10 g de sal
1 colher (chá)/2 g de pimenta-do-reino preta moída
851 g de repolho verde ralado
206 g de cenoura ralada

1. Misture o sal, a pimenta e o odobo em uma pequena tigela para criar um tempero seco.
2. Localize e remova a glândula que está localizada do lado de trás do osso da escápula.
3. Passe o tempero seco sobre a paleta. Marine coberta na geladeira durante uma noite ou até 24 horas.
4. Deixe a carne descansar à temperatura ambiente por pelo menos 1 hora antes de defumar.
5. Preaqueça o defumador a 91 °C.
6. Coloque as paletas no defumador com a gordura voltada para cima, não deixando mais de 3 cm entre as peças.
7. Defume a carne até ficar macia com uma temperatura interna de 77 °C, em 10 a 12 horas. O tempo total de defumação dependerá do tamanho da paleta.
8. Remova a paleta do defumador e retire o osso. Deixe a carne descansar por 45 minutos.
9. Use os dedos ou dois garfos para desfiar a carne. Aqueça o molho barbecue. Misture o molho na carne desfiada em uma quantidade suficiente para deixá-la umedecida. Mantenha a carne e o molho aquecidos separadamente até o momento de servir.
10. Para fazer a maionese, junte as gemas, a água, o vinagre, a mostarda e o açúcar em uma tigela média. Bata até espumar ligeiramente.
11. Gradativamente acrescente o óleo em um fio fino, batendo constantemente até o óleo se incorporar e a maionese ficar consistente e homogênea. Tempere com sal, pimenta e suco de limão.
12. Para fazer a coleslaw, misture a maionese que foi feita com o creme azedo, o vinagre, a mostarda, o açúcar, a semente de salão e o molho de pimenta em uma tigela grande e misture até ficar homogênea. Tempere com sal e pimenta.
13. Acrescente o repolho e a cenoura e misture até que tudo esteja coberto de forma homogênea.
14. Sirva 297 g da paleta desfiada juntamente com 113 g de coleslaw e o molho barbecue.



Peito bovino defumado com pickles doces

Rendimento: 10 porções

9,07 kg de peito bovino com capa de gordura
78 g de sal
57 g de chili escuro em pó
50 g de páprica
35 g de pimenta-do-reino preta moída grosseiramente
21 g de alho em pó
21 g de cebola em pó

PICKLES DOCES

907 g de pepino japonês
227 g de cebola
360 ml de vinagre de sidra
1 ½ colher (chá)/5 g de sal
¼ colher (chá)/2 g de sementes de mostarda
397 g de açúcar
960 ml de água
300 g de vinagre de vinho branco
1 colher (sopa)/14 g de sementes de salsão
1 ½ colher (chá)/5 g de pimenta-da-jamaica esmagada
1 colher (chá)/2 g de açafrão-da-terra moído
600 ml de molho chef Clark's Southwest-style (receita a seguir)



É essencial esfregar a mistura de temperos uniformemente.



O ideal é que o peito bovino pronto apresente um anel de defumação de 6 mm a 13 mm.

1. Remova o excesso de gordura da capa, deixando apenas de 1 cm a 2 cm na superfície da carne. Não remova toda a gordura.
2. Misture o sal, o chili em pó, a páprica, a pimenta, o alho em pó e a cebola em pó em uma pequena tigela. Esfregue a mistura por igual na carne e deixe-a descansar coberta na geladeira.
3. Tire a carne da geladeira e deixe em temperatura ambiente uma hora antes de defumar.
4. Preaqueça o defumador a 91 °C (ver nota).
5. Coloque a carne no defumador com a gordura voltada para cima, não deixando mais do que 3 cm entre as peças de carne. Defume a carne até ficar bem macia, em 10 a 12 horas.
6. Para fazer os pickles doces, lave os pepinos e os fatie com 6 mm de espessura. Fatie as cebolas com 6 mm de espessura.
7. Misture os pepinos, as cebolas, o vinagre de sidra, o sal, as sementes de mostarda, 15 g de açúcar e a água em uma panela de inox. Cozinhe em fogo brando por 10 minutos e transfira para um recipiente para guardar.
8. Ferva o vinagre de vinho branco, a semente de salsão, a pimenta-da-jamaica, o açafrão-da-terra e o restante do açúcar em uma panela média.
9. Despeje a mistura de vinagre sobre os pepinos e as cebolas. Cubra e deixe na geladeira por 3 a 4 dias antes de servir. Os pickles agora podem ser guardados e refrigerados por até uma semana.
10. Sirva o peito bovino com os pickles doces e um pouco do molho chef Clark's Southwest-style.

NOTA: Mantenha a temperatura da câmara defumadora em torno de 91 °C. A essa temperatura, a gordura na superfície tenderá a se derreter, como pode acontecer a temperaturas mais altas.

Molho chef Clark's Southwest-style

Rendimento: 600 ml

57 g de manteiga
135 g de cebola em cubos
14 g de alho
28 g de pimenta tailandesa picada
28 g de chili em pó (p. 385 ou comprado pronto)
113 g de café forte coado

128 g de molho inglês
120 ml de ketchup
60 ml de vinagre de sidra
50 g de açúcar mascavo
14 g de amido de milho
60 ml de água

1. Derreta a manteiga em uma panela grande em fogo médio. Acrescente as cebolas e sue até ficarem translúcidas, em 4 a 5 minutos.
2. Acrescente o alho e a pimenta tailandesa e cozinhe até que a mistura fique aromática, em 2 a 3 minutos.

3. Acrescente o chili em pó e continue cozinhando até que o sabor dele se desenvolva, em 2 a 3 minutos mais.
4. Misture o café, o molho inglês, o ketchup, o vinagre e o açúcar e ferva suavemente até que um bom sabor se desenvolva, em aproximadamente 45 minutos.
5. Misture o amido de milho e a água em uma tigela pequena até a mistura ficar homogênea.
6. Junte ao molho para ajustar a densidade. Ferva o molho antes de esfriar.
7. O molho agora está pronto para uso ou pode ser guardado e refrigerado por até uma semana.



Costelinhas St. Louis

Rendimento: 10 porções

- 2 colheres (sopa)/20 g de sal
- 4 colheres (chá)/8 g de tomilho desidratado
- 1 colher (sopa)/6 g de pimenta-do-reino preta moída grosseiramente
- 3 colheres (sopa)/18 g de sementes de salsão
- 4 colheres (sopa)/24 g de páprica
- 3 colheres (sopa)/31 g de cebola em pó
- 12,25 kg de costelinha de porco
- 1,44 € de molho barbecue (receita a seguir)
- 1,13 kg de coleslaw (p. 488)

1. Junte o sal, o tomilho, a pimenta, a semente de salsão, a páprica e a cebola em pó em uma tigela média. Esfregue essa mistura por igual nas costelinhas. Deixe-as na geladeira cobertas por 8 horas ou de um dia para o outro.
2. Preaqueça o defumador a 93 °C (ver nota).
3. Defume as costelinhas até que a carne se afaste das pontas do osso de 9 a 13 mm, em cerca de 4½ horas. A carne deve ser removida do osso com facilidade, e o osso deve aparentar estar seco em 10 a 15 segundos.
4. Tire as costelinhas do defumador. Passe o molho barbecue dos dois lados. Coloque o lado que vai ficar para cima na hora de servir voltado para as hastes de uma grelha aquecida. Grelhe sem mexer até que o molho comece a caramelizar. Vire as costelinhas e grelhe até que o molho desse lado comece a caramelizar.
5. Separe as porções das costelinhas e sirva com os molhos barbecue e coleslaw.

NOTA: Muitos tipos de madeira podem ser usados, os mais tradicionais são as de hoguena, de cerjeira e de algarobaia.

Molho barbecue

Rendimento: 1,44 €

- 960 ml de ketchup
- 255 g de vinagre de vinho branco
- 113 g de água
- 106 g de açúcar mascavo
- 75 ml de molho inglês
- 21 g de páprica
- 21 g de chili em pó (p. 385 ou comprado pronto)
- 21 g de mostarda em pó
- 2 colheres (chá)/6,5 g de sal
- 1½ colher (chá)/3 g de pimenta-de-caiena

Junte todos os ingredientes em um liquidificador e bata até o molho ficar homogêneo. Use imediatamente ou leve à geladeira. Esse molho pode ser guardado por até três semanas.



Antes de esfregar os temperos secos, remova a membrana das costelinhas.

Corte as costelinhas prontas em porções individuais.

Costeleta de porco laqueada (Kao paigu)

Rendimento: 10 porções

- 45 ml de molho de soja escuro
- 45 ml de sherry
- 5 costeletas de porco limpas

MARINADA

- 240 ml de molho hoisin
- 180 ml de molho de feijão-preto
- 360 ml de ketchup
- 1 colher (sopa)/9 g de alho amassado
- 2 colheres (chá)/6 g de gengibre ralado
- 1 colher (chá)/2 g de pimenta-do-reino branca moída
- 14 g de cebolinha em fatias bem finas
- 60 ml de vinho de arroz chinês (Shaoxing)
- 30 ml de óleo de gergelim
- 1 colher (sopa)/10 g de sal
- 99 g de açúcar

REVESTIMENTO LAQUEADO

- 120 ml de mel
- 15 ml de óleo de gergelim

- Misture o molho de soja ao sherry e pincele as costeletas.
- Prepare a marinada combinando todos os ingredientes. Coloque a mistura sobre as costeletas, massageie os temperos na carne, tampe e leve à geladeira por 8 horas ou de um dia para o outro, virando-as ocasionalmente.
- Retire as costeletas da marinada e escorra o excesso. Coloque-as numa grade, e depois sobre uma assadeira.
- Encha uma cuba com água, coloque-a no forno e aqueça-a a 163 °C.
- Leve as costeletas ao forno e asse-as até que atinjam uma temperatura interna de 66 °C, em aproximadamente 1½ hora.
- Para fazer o revestimento laqueado, misture o mel e o óleo de gergelim. Pincele as costeletas com essa mistura durante os últimos 20 minutos do cozimento.
- Retire as costeletas do forno e deixe descansar por 10 minutos. Antes de servir, corte as costeletas ao meio ou separe em costeletas individuais.

Pernil de cordeiro assado à boulangère

Rendimento: 10 porções

- 4,08 kg de pernil de cordeiro, com osso (ver nota)
- 35 g de sal
- 1 colher (sopa)/6 g de pimenta-do-reino preta moída
- 28 g de alho em lascas
- 1,13 kg de batatas russet, em fatias de 3 mm de espessura
- 227 g de cebola em fatias bem finas
- 360 ml de fundo escuro de cordeiro (p. 278) ou fundo escuro de vitelo (p. 277), ou a gosto
- 600 ml de jus de veau lié (p. 307) ou demi-glace (p. 307)

- Tempere o cordeiro com um pouco de sal e a pimenta-do-reino, e salpique as lascas de alho sobre ele.
- Coloque o cordeiro numa grade, e esta sobre uma assadeira. Leve ao forno a 204 °C, por 1 hora, regando de vez em quando. Coloque o cordeiro em outra assadeira e retire a gordura.
- Faça uma camada de fatias de batata e cebola na assadeira. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino restantes. Adicione fardo suficiente para untar-decor bem.
- Ponha o cordeiro sobre as batatas. Continue a assar até o ponto desejado ou até que chegue a uma temperatura interna de 63 °C. As batatas devem ficar macias.
- Retire o cordeiro do forno e deixe-o descansar antes de trinchá-lo.
- Aqueça o jus de veau lié ou o demi-glace em fogo médio, enquanto o cordeiro descansa.
- Corte o cordeiro em fatias. Para cada porção, ponha 85 g de batatas e cebolas em um prato aquecido. Por cima, coloque 170 g de cordeiro assado e, sobre ele, despeje 60 ml de molho. Sirva imediatamente.

NOTA O tamanho do pernil de cordeiro varia de 4,08 a 5,44 kg e pode render de 10 a 15 porções.

Rack de cordeiro persillé assado

Rendimento: 8 porções

- 2 costeletas de cordeiro, cortadas em tiras (907 g)
- 30 ml de óleo vegetal
- 1 colher (sopa)/10 g de sal
- 1½ colher (chá)/3 g de pimenta-do-reino preta moída
- 1 colher (chá)/1 g de alecrim picado
- 1 colher (chá)/1 g de tomilho picado
- 284 g de mirepoix padrão (p. 257), em cubos
- 1,2 l de fundo escuro de cordeiro (p. 278) ou fundo escuro de vitelo (p. 277)
- 340 g de persillade (receita a seguir)

- Pincele ligeiramente os canés de cordeiro com o óleo, tempere com o sal e a pimenta-do-reino, e esfregue com o alecrim e o tomilho picados. Coloque o cordeiro numa grade, e esta sobre uma assadeira.
- Asse por 15 minutos a 204 °C, regando de vez em quando com os sucos e a gordura que se formam no fundo. Espalhe o mirepoix em torno do cordeiro e reduza o fogo para 163 °C. Continue a assar até o ponto desejado. Transfira o cordeiro para uma panela rasa e mantenha-o aquecido.
- Para fazer o jus, coloque a assadeira no topo do fogão e cozinhe até que o mirepoix doure e a gordura fique transparente. Retire toda a gordura. Adicione o fundo escuro e mexa para desgrudar o fond da assadeira. Ferva suavemente por 20 a 30 minutos, ou até obter o sabor e a consistência apropriados. Desengordure e acerte o tempero com o sal e a pimenta-do-reino. Coe numa peneira de malha fina e mantenha-o aquecido.
- Espalhe metade da persillade sobre cada cané. Devolva o cordeiro ao forno e deixe até que a persillade esteja ligeiramente dourada.
- Corte o cordeiro em costeletas e sirva com o molho.

Persillade

Rendimento: 340 g

- 142 g de farinha de rosca crua (ou farinha de pão)
- 2 colheres (chá)/6 g de alho, amassado até formar uma pasta
- 35 g de salsa picada
- 99 g de manteiga derretida
- 2 colheres (chá)/6,5 g de sal

Combine todos os ingredientes até obter uma mistura úmida e uniforme. Coloque em um recipiente bem fechado e leve à geladeira ou use conforme necessário.

Paleta de cordeiro assada com cuscuz marroquino (Mechoui)

Rendimento: 10 porções

454 g de manteiga amolecida

57 g de alho, amassado até obter uma pasta, com 1 pitada de sal

21 g de salsa picada

21 g de coentro picado grosseiramente

1 colher (sopa)/6 g de tomilho seco

1 colher (sopa)/6 g de cominho em pó

1 colher (sopa)/6 g de páprica

4,54 kg de paleta de cordeiro, já limpa, em cubos

28 g de sal

1 colher (sopa)/6 g de pimenta-do-reino preta moída

120 ml de azeite de oliva extravirgem, ou a gosto

240 ml de água, ou a gosto

1 colher (sopa)/9 g de amido de milho, misturado com 15 ml de água, para fazer um slurry

CONDIMENTO

1 colher (sopa)/10 g de sal grosso

1 colher (sopa)/6 g de cominho em pó

1 colher (chá)/2 g de pimenta-do-reino preta moída

1,36 kg de cuscuz marroquino (p. 844), quente

1. Misture a manteiga com o alho, a salsa, o coentro, o tomilho, o cominho e a páprica.
2. Tempere o cordeiro com cerca de 1 colher (chá)/5 g do sal e ¼ de colher (chá)/0,5 g da pimenta-do-reino. Envolva o cordeiro em uma camada de manteiga temperada.
3. Coloque o cordeiro sobre uma grade e esta sobre uma assadeira. Adicione azeite e água suficientes para cobrir o fundo da assadeira, sem tocar no cordeiro. (A quantidade necessária depende do tamanho da assadeira usada.)
4. Asse, sem cobrir, no forno a 177 °C, regando a cada 15 minutos, até que se forme uma camada de cor caramelo, em cerca de 45 minutos.

5. Cubra o cordeiro e continue a assar até que a carne fique extremamente macia, em cerca de 2 a 3 horas. Verifique o nível da água/azeite a cada 30 minutos.
6. Retire a carne da assadeira e mantenha-a aquecida.
7. Desengordure o líquido da assadeira. Adicione aos poucos o slurry, batendo constantemente. Ajuste o sal e a pimenta.
8. Junte todos os ingredientes do condimento.
9. Corte o cordeiro em fatias bem finas e sirva imediatamente, com o cuscuz e a mistura condimentada.



Pernil de cordeiro assado com feijão-branco (Gigot à la bretonne)

Rendimento: 10 porções

FEIJÃO-BRANCO

- 680 g de feijão-branco seco
- 30 ml de azeite de oliva
- 340 g de cebola picada
- 21 g de alho amassado
- 2 folhas de louro
- 2 ramos de salsa
- 1 colher (sopa)/10 g de sal
- 1½ colher (chá)/3 g de pimenta-do-reino preta moída
- 28 g de manteiga
- 680 g de tomate, sem pele nem sementes, em cubos médios
- ½ colher (chá)/0,5 g de tomilho

CORDEIRO

- 4,08 kg de pernil de cordeiro, com osso (ver nota)
- 14 g de alho em lascas
- 15 ml de azeite de oliva
- 1 colher (sopa)/10 g de sal
- 1½ colher (chá)/3 g de pimenta-do-reino preta moída
- 180 ml de água fervente
- 120 ml de vinho branco seco

- Escolha o feijão e ensigue bem com água fria. Demolhe o feijão usando o método longo ou curto (ver p. 771). Escorra o feijão demolido.
- Cubra o feijão com água, em uma panela grande, e espere ferver. Limpe toda a espuma que subir à superfície, retire do fogo e escorra. Na mesma panela, aqueça o azeite e adicione 113 g da cebola picada e 2 colheres (chá)/6 g do alho amassado. Refogue em fogo baixo até que a cebola comece a amolecer. Devolva o feijão à panela e adicione água fria suficiente para cobri-lo até 5 cm além da superfície. Espere ferver, adicione as folhas de louro e os ramos de salsa, tampe e ferva suavemente por 45 minutos.

- Adicione o sal e mais 2 colheres (chá)/6 g de alho amassado. Tampe e continue a cozinhar por mais 30 minutos, ou até que o feijão esteja macio, mas não se desmanchando. Retire as folhas de louro e os ramos de salsa e ajuste o tempero com o sal e a pimenta-do-reino. Reserve.
- Enquanto o feijão cozinha, aqueça a manteiga em uma frigideira de fundo grosso e adicione a cebola e o alho restantes. Refogue em fogo baixo por 5 a 10 minutos, mexendo até dourar. Junte os tomates e o tomilho, mexendo sempre. Cozinhe em fogo médio, mexendo de vez em quando, por 15 minutos. Ajuste o tempero com sal e pimenta-do-reino e acrescente essa mistura ao feijão.
- Faça algumas incisões no pernil e coloque dentro delas as lascas de alho. Esfregue com o azeite e tempere com o sal e a pimenta-do-reino.
- Chamusque todos os lados do cordeiro numa assadeira na chama do fogão.
- Leve-a ao forno preaquecido a 204 °C. Depois dos primeiros 15 minutos, adicione a água fervente. Regue o pernil com o líquido de vez em quando. Asse por 1 hora, ou até que o termômetro marque no mínimo 63 °C de temperatura interna. Retire o cordeiro da assadeira e deixe-o descansar em lugar aquecido.
- Desengordure a assadeira e deglaze com o vinho branco. Reduza à metade, e adicione os sucos da assadeira ao feijão. Se necessário, reaqueça os feijões para servir.
- Fatie o cordeiro e sirva sobre uma camada de feijão.

NOTA O pernil de cordeiro pode variar de 4,08 a 5,44 kg e render de 10 a 15 porções.

Pernil de cordeiro assado com molho de hortelã

Rendimento: 10 porções

- 2,72 kg de pernil de cordeiro sem osso
- 21 g de sal de ervas (receita a seguir)
- 14 g de alho amassado
- 60 ml de óleo vegetal, ou a gosto
- 113 g de mirepoix padrão (p. 257) em cubos médios

MOLHO DE HORTELÃ

- 720 ml de demi-glace (p. 307)
- 57 g de talos de hortelã
- 1 colher (sopa)/10 g de sal
- 1½ colher (chá)/3 g de pimenta-do-reino preta moída
- 28 g de hortelã em chiffonade

- Esfregue o sal de ervas e o alho em todos os lados do cordeiro, e deixe marinar na geladeira durante a noite toda.
- Enrole e amarre o assado. Esfregue com óleo, coloque na grade, e esta sobre a assadeira.
- Asse a 177 °C por 45 minutos, regando de vez em quando.
- Espalhe o mirepoix em torno do cordeiro e continue a assar até que o termômetro inserido no centro da carne registre um mínimo de 63 °C, ou seja, por mais 30 a 40 minutos. Retire o cordeiro da assadeira e deixe descansar.
- Faça o molho de hortelã. Coloque a assadeira na boca do fogão e cozinhe até que o mirepoix fique dourado e a gordura, transparente. Retire toda a gordura. Adicione o demi-glace, mexendo para tirar completamente o que ficou grudado no fundo da assadeira. Junte os raminhos de hortelã e ferva suavemente por 20 a 30 minutos, ou até obter um molho de sabor e consistência apropriados. Desengordure e tempere com o sal e a pimenta-do-reino. Coe com uma peneira de malha fina. Decore com a hortelã em chiffonade.
- Corte o cordeiro em porções e sirva com o molho de hortelã.

Sal de ervas

Rendimento: 57 g

- 35 g de sal
- 4 colheres (chá)/4 g de folhas de alecrim
- 4 colheres (chá)/4 g de folhas de tomilho
- 1 colher (chá)/2 g de grãos de pimenta-do-reino preta
- 6 folhas de louro

Coloque todos os ingredientes em um triturador de especiarias limpo e moa até obter um pó médio-fino. Coloque em um recipiente bem fechado e deixe descansar por 12 horas antes de usar.

Frango assado com molho

Rendimento: 10 porções

5 frangos (1,13 kg cada), com as pontas das asas retiradas e reservadas
57 g de sal
4 colheres (chá)/8 g de pimenta-do-reino branca moída
5 galhinhos de tomilho
5 ramos de alecrim
5 folhas de louro
150 ml de manteiga clarificada ou óleo vegetal
340 g de **mirepoix padrão ou branco** (p. 257), em cubos médios
57 g de farinha de trigo comum
1,2 l de **fundo de frango** (p. 277), quente

1. Tempere os frangos por dentro com o sal e a pimenta-do-reino. Coloque 1 ramo de tomilho, 1 de alecrim e 1 folha de louro dentro de cada um.
2. Estregue a pele dos frangos com manteiga ou óleo e amarre todos eles com barbante.
3. Coloque os frangos com o peito virado para cima, sobre uma grade, e esta sobre uma assadeira em um forno preaquecido a 232 °C. Espalhe as pontas das asas pela assadeira. Depois que os frangos dourarem, diminua a temperatura para 177 °C.
4. Asse por 45 minutos, regando de vez em quando. Equilbre o mirepoix ao redor dos frangos e continue a assar até que a carne da sobrecoxa registre uma temperatura interna de 74 °C.
5. Retire os frangos da assadeira e deixe-os descansar. Mantenha aquecido.
6. Coloque a assadeira no topo do fogo e cozinhe até que o mirepoix fique dourado e a gordura, transparente. Reserve 45 ml de gordura e despreze o resto.
7. Adicione a farinha e cozinhe o mix por 2 minutos. Bata o fundo com o batedor até ficar completamente uniforme.
8. Ferva o molho suavemente a 82 °C por 20 a 30 minutos, aproximadamente, até obter sabor e consistência apropriados. Dispense a gordura e ajuste o tempero com sal e pimenta-do-reino. Coe numa peneira de malha fina.
9. Corte os frangos ao meio e sirva-os imediatamente com o molho.

Coxas de frango com recheio duxelles

Rendimento: 10 porções

10 coxas de frango (170 g cada)
RECHEIO DUXELLES
170 g de chalota picada
57 g de manteiga
907 g de cogumelo-de-paris em cubos pequenos
1 colher (sopa)/10 g de sal
2 colheres (chá)/4 g de pimenta-do-reino preta moída
240 ml de creme de leite fresco (36% a 40%)
reduzido pela metade
227 g de farinha de rosca fresca
1 colher (sopa)/3 g de salsa picada
57 g de manteiga derretida
600 ml de **molho suprême** (p. 308)

1. Desosse as coxas de frango. Coloque a carne entre pedaços de papel-manteiga ou filme plástico. Bata as coxas com o batedor de carne para achatá-las. Guarde na geladeira até o momento de usar.
2. Para fazer o recheio duxelles, refogue as chalotas na manteiga, em fogo médio alto, até que fiquem translúcidas, em 2 a 3 minutos. Junte os cogumelos e refogue até que sequem, para criar o duxelles. Tempere com um pouco do sal e da pimenta-do-reino.
3. Adicione o creme de leite, a farinha de rosca e a salsa, misturando bem. Se desejar, o duxelles pode ser levado à geladeira e reservado para uso posterior.
4. Tempere as coxas com o sal e a pimenta-do-reino restantes. Coloque 85 g do duxelles em cada uma delas. Dobre a carne sobre o recheio e disponha-a sobre uma grade, e esta sobre uma assadeira, com a emenda para baixo.
5. Pincele as coxas recheadas com manteiga. Asse no forno a 191 °C, regando de vez em quando, até que um termômetro, inserido no centro das coxas, chegue à temperatura de 74 °C, em 25 a 30 minutos. As coxas devem ficar douradas.
6. Sirva cada coxa de frango em um prato aquecido, com 60 ml do molho.

Frango defumado no forno

Rendimento: 10 porções

10 peitos de frango (170 g cada)
¼ colher (chá)/1,5 g de sal
¼ de colher (chá)/0,5 g de pimenta-do-reino preta moída
MARINADA
240 ml de sidra
60 ml de vinagre de sidra
14 g de chalota ralada
2 colheres (chá)/6 g de alho amassado

1. Lave o frango, seque, tempere com o sal e a pimenta-do-reino, e coloque em uma cuba rasa.
2. Combine todos os ingredientes da marinada e despeje sobre o frango, virando para distribuir por igual. Tampe e deixe marinar na geladeira, por 3 horas, ou por uma noite inteira.
3. Coloque o frango em uma grade e esta sobre uma assadeira contendo lascas de madeira ligeiramente umedecidas. Tampe bem e aqueça no forno a 232 °C, até que o cheiro de fumaça fique evidente, em 6 a 8 minutos. Conte mais 3 minutos a partir daí. Passe o frango para uma outra assadeira e termine de assar (sem defumar) no forno a 177 °C, até ficar completamente cozido, em mais 10 a 12 minutos.
4. Sirva imediatamente ou esfrie e conserve na geladeira para uso posterior.

Peito de galeto recheado com cogumelos (farce de cogumelos)

Rendimento: 10 porções

10 galetos (567 g cada)
1,25 kg de **farce de cogumelos** (receita a seguir)
1 colher (sopa)/10 g de sal
1½ colher (chá)/3 g de pimenta-do-reino preta moída
30 ml de manteiga clarificada derretida
600 ml de **molho Madeira** (p. 481)

1. Retire os peitos das aves e prepare-os como suprêmes. Retire e reserve a carne das coxas e sobrecoxas para preparar a farce de cogumelos. Leve à geladeira até o momento de usar.
2. Solte a pele dos peitos. Tempere-os de todos os lados com o sal e a pimenta-do-reino. Com o bico de confeiteira, coloque cerca de 57 g da farce entre a pele e a carne de cada peito. Alise a superfície para espalhar o recheio uniformemente.
3. Coloque os peitos recheados em uma assadeira. Pincele ligeiramente com manteiga. Asse em forno preaquecido a 177 °C, por 20 a 25 minutos, ou até que atinjam uma temperatura interna de 74 °C. Regue com mais manteiga ou com os sucos que se formarem na assadeira durante o cozimento.
4. Aqueça o molho Madeira e sirva 60 ml com cada peito (2 suprêmes).

NOTA: Opcional: corte cada peito em 4 fatias, ligeiramente na diagonal, e abra-as em leque sobre um prato aquecido.

Força de cogumelos

Rendimento: 2,25 kg

340 g da carne das coxas e sobrecoxas de galeto, em cubos pequenos (ver nota)

2 colheres (chá)/6,5 g de sal

½ colher (chá)/1 g de pimenta-do-reino preta moída

71 g de bacon picado em fatias finas

28 g de manteiga

28 g de chalota ralada

1 dente de alho amassado

284 g de cogumelo-de-paris moído

284 g de cogumelo morel moído

1 raminho de tomilho

1 folha de louro

4 folhas de sálvia

120 ml de vinho Madeira

1 ovo

150 ml de creme de leite fresco (36% a 40%)

1. Tempere a carne com o sal e a pimenta-do-reino e leve à geladeira até o momento de usar.
2. Coloque o bacon e a manteiga em uma tautense, em fogo médio. Frite o bacon até ficar crocante. Adicione as chalotas e o alho, e refogue até ficarem perfumados. Junte todos os cogumelos e refogue-os até que amaciem ligeiramente. Acrescente o tomilho, a folha de louro, a sálvia e o vinho Madeira. Reduza até engrossar. Retire e despreze a folha de louro, o tomilho e a sálvia. Ajuste o tempero com o sal e a pimenta-do-reino. Esfrie a mistura até atingir uma temperatura inferior a 4 °C.
3. Coloque a carne cortada e o ovo no processador de alimentos e bata até obter uma pasta, raspando o recipiente de quando em quando. Adicione o creme de leite e pulse, ligando e desligando, até que ele seja incorporado. Transfira para uma tigela. Acrescente a mistura de cogumelos já fria. Deixe na geladeira até o momento de usar.

NOTA: Essa forte pode ser preparada usando-se qualquer carne magra de aves.

Pato assado com molho bigarade

Rendimento: 10 porções

5 patos (2,5 kg cada)

14 g de sal

1 colher (chá)/2 g de pimenta-do-reino preta moída

25 galhos de salsa

5 raminhos de tomilho

5 folhas de louro

240 ml de fundo escuro de vitelo (p. 277)

MOLHO BIGARADE

21 g de açúcar

15 ml de água

30 ml de vinho branco

30 ml de vinagre de sidra

90 ml de suco de toranja

960 ml de demi-glace (p. 307)

480 ml de fundo escuro de vitelo (p. 277)

Sal, a gosto

Pimenta-do-reino preta moída, a gosto

5 toranjas

1. Lave e limpe os patos, removendo a gordura (reserve para outro uso, se desejar). Coloque-os, com o peito para cima, sobre uma grade, e esta sobre uma assadeira. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino. Ponha 5 galhos de salsa, 1 raminho de tomilho e 1 folha de louro na cavidade de cada ave.
2. Asse os patos a 218 °C, até que os miolos fiquem rosados e a carne da sobrecoxa atinja 82 °C, em cerca de 1 hora. Retire os patos da assadeira e deixe-os descansar por 10 minutos, pelo menos, antes de trinchá-los.
3. Desengordure e deglace a assadeira com 240 ml de fundo. Escorra e reserve a parte sólida.
4. Enquanto os patos assam, combine o açúcar e a água numa panela. Cozinhe em fogo médio até o açúcar derreter e caramelizar, ganhando uma forte cor dourada, em cerca de 1 minuto.

5. Adicione o vinho, o vinagre e o suco de toranja. Misture bem e ferva suavemente em fogo médio-alto, até reduzir à metade, em cerca de 1 minuto. Misture para dissolver os grumos.
6. Junte o demi-glace e o fundo. Ferva. Adicione a parte sólida reservada da assadeira. Reduza o calor e ferva em fogo médio, até desenvolver um bom sabor e consistência, em cerca de 15 minutos. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino. Coe o molho em um pedaço de musselina e reserve-o, mantendo-o aquecido.
7. Retire os zeres da toranja, corte em julimne e brancos. Corte a polpa da toranja em segmentos.
8. Trinche os patos para o serviço separando o peito das costelas e retirando as coxas do corpo. Coloque em uma assadeira, sobrepondo as porções de peito e coxa, com a pele para cima. Pincele com um pouco do molho e reaqueça no forno a 232 °C, até ficar crocante, em cerca de 5 minutos.
9. Coloque 60 ml do molho em cada prato e disponha o pato sobre o molho. Guarneça com os zeres brancos e com segmentos de toranja.

Peru assado com molho e recheio de castanhas

Rendimento: 10 porções

1 peru de 5,9 kg

1 colher (sopa)/10 g de sal

1 colher (chá)/2 g de pimenta-do-reino preta moída

2 cebolas, descascadas e cortadas em quatro

12 a 15 galhos de salsa

150 ml de manteiga clarificada

amolecida, ou óleo vegetal

340 g de mirepoix padrão (p. 257), em cubos médios

57 g de farinha de trigo comum

1,2 l de fundo de frango (p. 277), quente

1,25 kg de recheio de castanhas (receita a seguir)

1. Tempere a parte interna do peru com o sal e a pimenta-do-reino. Coloque a cebola cortada em quartos e os galhos de salsa.
2. esfregue a pele do peru com manteiga ou óleo e amarre com barbante.
3. Coloque o peru, com o peito para cima, sobre uma grade, e esta sobre uma assadeira.
4. Asse a 177 °C por 3 horas, regando de vez em quando.
5. Espalhe o mirepoix em torno do peru e continue a assar por mais 30 a 40 minutos, até que a carne da sobrecoxa registre uma temperatura interna de 74 °C. Retire o peru da assadeira e deixe descansar.
6. Coloque a assadeira na parte superior do fogão e cozinhe até que o mirepoix doure e a gordura fique transparente. Reserve 30 ml da gordura e despreze o resto.
7. Junte a farinha e cozinhe o roux por 4 a 5 minutos até que fique dourado. Adicione o fundo, batendo com o batedor até a mistura ficar bem uniforme.
8. Ferva o molho suavemente por 20 a 30 minutos, ou até que chegue à consistência e ao sabor apropriados. Retire a gordura e ajuste o tempero com o sal e a pimenta-do-reino. Coe em uma peneira de malha fina. Trinche o peru cortando em porções e sirva com o molho e o recheio de castanhas.

Recheio de castanhas

Rendimento: 1,25 kg

- 113 g de cebola ralada
- 113 g de gordura de bacon ou manteiga
- 680 g de pão amolecido, em cubos
- 240 ml de fundo de frango (p. 277) quente
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa)/6 g de salsa picada
- 1 colher (chá)/1 g de sálvia picada
- 227 g de castanhas descascadas, assadas e picadas
- 1 colher (chá)/3 g de sal
- ½ colher (chá)/1 g de pimenta-do-reino preta moída

1. Salteie as cebolas na gordura de bacon ou manteiga, até ficarem murchas.
2. Misture o pão, o fundo e o ovo, e acrescente à cebola. Junte a salsa, a sálvia, as castanhas, o sal e a pimenta-do-reino. Misture bem.
3. Coloque o recheio em uma cuba untada de manteiga e cubra com papel-manteiga. Asse o recheio a 177 °C, por 45 minutos.
4. Sirva imediatamente.

Filé de salmão com salmão defumado em crosta de raiz-forte

Rendimento: 10 porções

- 1,7 kg de filé de salmão, cortado em 10 porções de 170 g
- 60 ml de suco de limão
- 2 colheres (chá)/6 g de chalota ralada
- 2 colheres (chá)/6 g de alho amassado
- 2 colheres (chá)/4 g de grãos de pimenta-do-reino preto amassados

MISTURA CROCANTE

- 1¼ colher (chá)/4,5 g de chalota ralada
- ¼ de colher (chá)/2,25 g de alho amassado
- 85 g de manteiga
- 142 g de farinha de rosca crua
- 142 g de salmão defumado moído
- 28 g de molho de raiz-forte
- 600 ml de *beurre blanc* (p. 312)

1. esfregue os filés de salmão com o suco de limão, as chalotas, o alho e os grãos de pimenta amassados. Leve à geladeira enquanto prepara a mistura crocante.
2. Para preparar a mistura crocante, salteie as chalotas e o alho na manteiga, até que fiquem perfumados, em cerca de 1 minuto.
3. Passe as chalotas e o alho para o processador e junte a farinha de rosca, o salmão defumado e a raiz-forte. Processe até obter uma consistência fina.
4. Coloque cerca de 28 g da mistura crocante sobre cada filé.
5. Asse o salmão no forno a 177 °C, até que fique rosa-opaco por fora e comece a formar flocos, em cerca de 6 a 7 minutos.
6. Sirva o salmão em pratos aquecidos, com o *beurre blanc*.

saltear, fritar raso e fritar por imersão

As técnicas culinárias mostradas neste capítulo se baseiam nas gorduras ou nos óleos como meio de cocção. Como a quantidade de gordura pode ir de uma camada fina a gordura suficiente para submergir completamente os alimentos, os resultados obtidos são diferentes.

CAPÍTULO 18



SALTEAR É UMA TÉCNICA QUE COZINHA O ALIMENTO RAPIDAMENTE, COM POUCA GORDURA, EM FOGO ALTO. CERTOS ITENS DO MENU, ÀS VEZES DESCRITOS COMO SELADOS/SELADOS NA FRIGIDEIRA, CHAMUSCADOS/CHAMUSCADOS NA FRIGIDEIRA, OU GRELHADOS NA FRIGIDEIRA, SÃO, ESSENCIALMENTE, SALTEADOS. (ESSES TERMOS DO MENU ACABARAM POR SUGERIR QUE SE USA MENOS ÓLEO DO QUE NO SALTEADO TRADICIONAL.) OS PRATOS SALTEADOS, EM GERAL, INCLUEM UM MOLHO FEITO COM AS GORDURAS LIBERADAS PELO ALIMENTO OU COM O FONDO QUE FICA NA PANELA, E SÃO PREPARADOS À MODA À LA MINUTE.

saltear

Selar pode ser o primeiro passo para alguns alimentos assados, braseados ou guisados. Em outras palavras, eles são cozidos rapidamente em pequena quantidade de óleo, sobre calor direto. A diferença entre selar e saltear não é a maneira de usar a técnica, mas o fato de os alimentos não estarem completamente cozidos depois de selados. Selam-se os alimentos como uma maneira eficaz de desenvolver cor e sabor naqueles métodos mais longos e lentos de cocção.

A técnica de stir-frying, associada à cozinha asiática e adaptada com sucesso por chefs ocidentais inovadores, apresenta muitas semelhanças com o salteado. Os alimentos são, costumeiramente, cortados em pedaços pequenos, quase sempre em tiras, cubos ou desfiados e cozidos rapidamente em pouco óleo. São adicionados à panela em sequência; os que requerem maior tempo de cozimento são colocados primeiro, e, aqueles que cozinham rapidamente, só no último momento. O molho para um salteado preparado com essa técnica é feito ou terminado na mesma frigideira, para capturar todo o sabor do prato.

Escolha os cortes mais macios, como os filés-mignons ou do lombo, assim como porções do pami, quando trabalhar com carne, vitela, cordeiro, porco ou grandes animais de caça. As aves e os peitos de aves de caça são, frequentemente, os preferidos para saltear. Os peixes de textura moderada ou firme são mais fáceis de saltear do que os muito delicados. Os frutos do mar, com ou sem concha, também são adequados para serem salteados. Selecione a gordura de cozimento de acordo com o sabor que quer criar, o custo do alimento, a disponibilidade e o ponto de fumaça.

A base para um molho de um salteado pode variar, para combinar com o sabor do item principal; as opções vão dos molhos mais escuros, como o demi-glace ou o jus lié, velouté, aos fundos reduzidos (espessados com um slurry, se necessário), coulis de vegetais ou molho de tomate. Para maiores detalhes, consulte as receitas específicas.

A panela para salteado tem lados baixos, inclinados, e é mais larga do que alta, para que a umidade evapore rapidamente. É feita de um metal que precisa responder rapidamente às mudanças bruscas de calor. Os woks são usados para preparar stir-fries. Os itens selados são, muitas vezes, preparados em panelas pesadas de fundo grosso, que retêm calor, como as panelas de ferro.

Terça à mão pinças ou espátulas para virar os alimentos e retirá-los da panela, recipientes para armazenar alimentos enquanto prepara ou termina o molho e todos os itens necessários para o serviço (pratos aquecidos, guarnições e acompanhamentos).

» receita básica

Saltear

(1 porção de prato principal)

1 porção sem osso (170 g a 227 g) de carne, peixe ou ave (ajuste o tamanho da porção descontando o peso de ossos, peles ou cascas)

Pequena quantidade de gordura ou óleo

Sal, pimenta e outros temperos, a gosto

Aromáticos e guarnições para o molho de panela

2 colheres (sopa) / 30 ml de líquido para deglacear a panela

60 ml de base de molho preparada

Ingredientes de finalização, se preciso

método rápido »

Salteado

1. Salteie a carne dos dois lados em óleo quente até dourar.
2. Tire do fogo e finalize o preparo da carne no forno, se preciso.
3. Deglace a panela.
4. Acrescente o líquido para o molho.
5. Reduza o molho.
6. Junte os ingredientes de finalização (exceto a manteiga), se apropriado.
7. Ajuste o tempero, a gosto.
8. Volte a carne à panela para reaquecê-la, se preciso.
9. Monte o molho na manteiga (monte ou beurre), se desejado.

Salteado stir-fry - rápido em gordura quente (salteado estilo asiático)

1. Aqueça o óleo em um wok ou uma souteuse grande.
2. Coloque o ingrediente principal.
3. Salteie (certifique-se de que a panela e o óleo estejam quentes), mantendo o ingrediente principal em constante movimento.
4. Acrescente outros ingredientes, como aromáticos, na sequência apropriada (o que demora mais para cozinhar, acrescente antes; o que demora menos para cozinhar, acrescente depois).
5. Junte o líquido para o molho; acrescente o espessante.
6. Sirva imediatamente.

dicas do especialista «

Para incrementar o sabor, tempere o item principal com ingredientes complementares antes de saltear:

MARINADAS / ESPECIARIAS E TEMPEROS SECOS

Acrescentar ingredientes adicionais dependendo do resultado desejado, depois de saltear, pode incrementar ainda mais o sabor principal:

MANTEIGA INTEGRAL / MOLHOS / GLACE

Para uma opção mais saudável: Use gorduras mais saudáveis, como azeite de oliva, para saltear o item principal.



método detalhado »

1. Pouco antes de cozinhar, tempere os alimentos com sal e pimenta, e também com misturas de especiarias úmidas ou secas, se apropriado, para conferir sabor ao prato. Temperar antes de cozinhar é mais eficaz do que simplesmente adicionar sal e pimenta-de-reino no final. A farinha ajuda a absorver o excesso de umidade, impede que o item grude na panela e cria uma bela cor na superfície de algumas carnes magras ou brancas, aves e peixes. Polvilhar com farinha é opcional, mas, se for essa a sua escolha, revista o item por igual e retire o excesso.

Selecione uma frigideira de tamanho apropriado; deve ser grande o suficiente para que o item principal cubra o fundo da frigideira, em uma única camada.

Aquecer a panela antes de colocar o óleo é chamado de "queimar a panela". Junte gordura suficiente para recobrir ligeiramente o fundo, ajustando a quantidade ao alimento, ao tamanho da frigideira e à sua superfície, assim como ao item a ser cozido. Quanto mais marmorização ou gordura natural houver no alimento, menos gordura é necessária. No caso de panelas bem condicionadas ou antiaderentes pode não ser preciso usar qualquer gordura além da já existente no alimento. Espere que a frigideira e a gordura cheguem à temperatura correta antes de colocar o alimento, para que o processo de cozimento comece assim que o alimento for colocado ali. Para saltear carnes vermelhas e/ou pedaços de carne bem finos, aqueça a gordura até que a superfície ondule. Para carnes brancas, peixes e frutos do mar, assim como para cortes mais grossos, o calor pode ser menos intenso.

Acrescente imediatamente o alimento à frigideira. Coloque o lado de melhor apresentação do alimento voltado para baixo, para conseguir os alimentos salteados de melhor aparência. Esse lado estará virado para cima quando o prato for apresentado ao cliente. Salteie o primeiro lado até ganhar cor ou ficar dourado. Certifique-se de que cada porção esteja em contato direto com a gordura, sem se sobrepor ou se tocar. Deixe que o alimento salteie, sem tocá-lo, por vários segundos até um minuto ou dois, para que o salteado terminado tenha desenvolvido sabor e cor apropriados. No primeiro momento, o alimento pode grudar na panela, mas vai se desgrudar sozinho quando for hora de virá-lo.

Vire os alimentos salteados apenas uma vez para desenvolver bom sabor e cor. Cada vez que a carne é virada, a temperatura, tanto da carne como da frigideira, diminui. Por essa razão, os alimentos salteados são virados somente uma vez, para que o *fond* se desenvolva. Virá-los com maior frequência pode atrapalhar esse processo; entretanto, existem exceções. Camarões salteados ou carne cortada em lâminas, por exemplo, podem ser virados várias vezes.

Se necessário, ajuste o fogo dos salteados para completar o cozimento no topo do fogão. Em alguns casos, o alimento salteado pode ser terminado no forno, tanto na *sauteuse* como em uma assadeira.

O ponto correto do alimento salteado depende do próprio alimento, da segurança ao manuseá-lo e da preferência do cliente. Retire-o do fogo pouco antes de chegar ao ponto, porque continua cozinhando e não pode ter passado do ponto quando for hora de colocá-lo no prato. Para mais informações, reveja a "Orientação geral para determinar se carnes, aves e peixes estão no ponto" (ver p. 382). Transfira o alimento da *sauteuse* para uma outra panela e reserve em um lugar aquecido enquanto prepara o molho direto na *sauteuse* usada.

2. Adicione um líquido como um fundo ou vinho para soltar o *fond*, e para dar ao molho um sabor profundo e personalizado. Retire o alimento da frigideira quando estiver pronto e prepare um molho com o *fond*. Para fazer um molho incorporando o *fond* que se formou na *sauteuse*, comece por retirar o excesso de gordura ou óleo. Acrescente ingredientes aromáticos ou os itens para a guarnição que precisam ser cozidos. Depois, deglaze a panela, raspando o que estiver no fundo. Para esse passo, é comum usar vinho, fundo ou caldo.

3. Reduza o vinho ou o fundo até que esteja quase seco (ou *ou sec*). O molho base (como um molho preparado separadamente, *jus lié*, fundo reduzido, ou purê de vegetais ou *coulis*) deve ser adicionado à frigideira até ferver suavemente. O creme, se estiver na receita, deve ser acrescentado com o molho base, para ser reduzido ao mesmo tempo que o molho. Alguns molhos devem ser engrossados antes de servir. Se assim for, junte uma pequena quantidade de *slurry* de amido de milho, até obter a consistência correta.





4. Há várias maneiras de terminar e guarnecer o molho. Antes de acrescentar qualquer ingrediente ou guarnição final, o molho pode ser coado em uma peneira de malha fina, para se obter uma textura leve e homogênea. Ferva suavemente, no molho, os ingredientes finais e as guarnições, o suficiente para que fiquem aquecidos. Ajuste o tempero com sal, pimenta-do-reino, ervas frescas, sucos, essências, purês ou itens semelhantes. Se desejar, pode acrescentar uma pequena quantidade de manteiga pouco antes de servir (*monté au beurre*), para adicionar sabor e corpo. Após assegurarem-se de que o tempero está correto, os chefs, muitas vezes, optam por retornar brevemente o item principal (um peito de frango ou escalope de vitelo, por exemplo) ao molho pronto, para revestir e reaquecer delicadamente o item. O molho pode ser espalhado pelo prato e o alimento, colocado por cima. Também pode ser distribuído com generosidade sobre o alimento (*nappé*) ou ao redor dele (*cordon*). Antes de o prato ser enviado ao salão, retire as gotas derramadas no prato com um pano limpo umedecido em água quente e torcido.

O objetivo, ao saltear, é produzir um exterior muito saboroso, depois de dourado, que sirva para intensificar o sabor do alimento. Cor e sabor fracos indicam que o alimento foi salteado a uma temperatura baixa ou que a frigideira estava chela demais. A "cor agradável" depende do tipo de alimento. Quando bem salteado, a parte externa de carnes vermelhas e de caça deve ser marrom-escuro. As carnes brancas (vitelo, porco e aves) devem ficar douradas ou âmbar. Os peixes brancos magros ficam dourado-claros quando salteado como filés sem pele, ao passo que as postas de peixe mais firmes, como o atum, adquirem cor mais escura.

São salteados somente alimentos naturalmente macios e, depois de cozidos, eles devem permanecer tenros e úmidos. Secura em excesso é sinal de que o alimento foi cozido demais, que foi cozido com muita antecedência e mantido aquecido por tempo muito longo ou que foi salteado a uma temperatura superior à necessária.

OS ALIMENTOS PREPARADOS EM FRITURA RASA POSSUEM UMA RICA CRUSTA TEXTURIZADA, SÃO ÚMIDOS E CHEIOS DE SABOR NA PARTE INTERNA, PRODUZINDO UM PRATO COM CONTRASTES INTRIGANTES EM TEXTURA E SABOR. QUANDO UM MOLHO CUIDADOSAMENTE SELECIONADO OS ACOMPANHA, OS EFEITOS PODEM VARIAR DO ESTILO DOMÉSTICO À ALTA GASTRONOMIA. QUASE SEMPRE, OS ALIMENTOS PREPARADOS EM FRITURA RASA SÃO REVESTIDOS – PASSADOS EM FARINHA, EM MASSA MOLE OU EMPANADOS E FRITOS EM ÓLEO SUFICIENTE PARA CHEGAR À METADE OU A DOIS TERÇOS DE SUA ALTURA; FREQUENTEMENTE, SÃO COZIDOS EM FOGO MENOS INTENSO DO QUE AQUELE PARA SALTEAR.

fritar raso

O produto é cozido mais pelo calor do óleo do que pelo contato direto com a frigideira. Na fritura raso, o óleo quente sela a superfície do alimento, prendendo os seus sucos naturais em seu interior. Como os sucos não são liberados e é usada uma grande quantidade de óleo, os molhos que acompanham esses alimentos costumam ser preparados separadamente.

O objetivo dessa técnica é produzir um exterior saboroso, com uma crosta crocante e dourada que atua como uma barreira para reter os sucos e os sabores. A cor do alimento vai depender do tipo de revestimento dele, de sua espessura e do alimento em si.

A fritura raso é, de hábito, do tamanho de uma porção, ou menor. Selecione cortes que sejam naturalmente macios, como faria para os salteados. Os filés-mignons ou os cortes do lombo, pernil, ou peitos de aves são boas escolhas. Os peixes magros, como o linguado, são bastante apropriados para a fritura raso. Retire qualquer gordura, pele prateada e cartilagens. Se necessário ou desejado, retire a pele e os ossos das aves e dos filés de peixe. Podem-se, também, bater os bifes para obter uma espessura uniforme e diminuir o tempo de cozimento. Isso significa que o exterior vai dourar sem cozinhar demais, no mesmo período de tempo em que a carne fica cozida.

Entre os ingredientes para empanar estão a farinha, o leite e/ou ovos batidos, a farinha de rosca e o amido de milho. Para instruções sobre empanar, ver a p. 381.

A gordura usada na fritura raso deve ser resistente a altas temperaturas, sem fume-gor, como os óleos vegetais, o azeite de oliva e as gorduras vegetais. A banha de porco, de ganso e outras gorduras animais são usadas em determinados pratos étnicos e regionais. A escolha da gordura faz muita diferença no sabor do prato pronto.

A frigideira usada na fritura raso deve ser grande o suficiente para conter os alimentos em uma única camada, sem que se toquem. Se estiver muito chela, a temperatura da gordura cairá rapidamente e não se formará uma boa crosta. As frigideiras devem ser feitas de metal pesado e apropriadas para transmitir o calor de maneira uniforme. Os lados devem ser mais altos do que os das panelas para salteados, para evitar que o óleo quente espirre para fora da panela quando se adicionarem mais alimentos ou ao virá-los durante o cozimento. Tenha à mão um recipiente forrado com papel absorvente, para escoar a gordura da superfície dos alimentos fritos. Selecione recipientes rasos e largos para colocar a farinha de trigo, a de rosca ou a massa mole.

» receita básica

Itens preparados em fritura rasa

(1 porção de prato principal)

1 porção sem osso (170 g a 227 g) de carne, de peixe ou de ave (ajuste o tamanho da porção descontando o peso de ossos, peles e conchas)

Gordura ou óleo suficiente para cobrir de metade a dois terços do item empanado

Procedimento padrão, massa mole ou outro ingrediente para empanar

Sal, pimenta e outros temperos, a gosto

60 ml a 90 ml de molho pronto

método rápido »

1. Aqueça o óleo ou a gordura.
2. Acrescente a carne (geralmente empanada pelo procedimento padrão ou por massa mole).
3. Frite primeiro o lado que vai ser servido até ficar bem dourado.
4. Vire o alimento e frite até chegar ao ponto desejado.
5. Retire o item e finalize no forno, se necessário.
6. Seque com papel absorvente.
7. Tempere e sirva com o molho e a guarnição desejados.

dicas do especialista «

Dependendo do resultado desejado, crostas diferentes podem ser criadas de acordo com o ingrediente usado para empanar. Esses ingredientes incluem:

MASSA MOLE / FARELO DE PÃO / FLOCOS DE MILHO / FARINHA DE TRIGO

Para incrementar o sabor, tempere com ingredientes adicionais antes de empanar. Esses ingredientes também podem ser acrescentados ao ingrediente que será usado para empanar o ingrediente principal.

ERVAS FRESCAS / ESPECIARIAS SECAS

1. Empane os bifes usando o procedimento descrito na p. 381. Primeiro, seque o alimento com papel absorvente. Qualquer umidade deixada na superfície pode umedecer demais o revestimento. A gordura também vai se decompor mais rapidamente e espirrar para fora da frigideira. Adicione o tempero antes de empanar. Os alimentos são, em geral, mergulhados na farinha de trigo ou em farinha de cereais moídos, e depois no egg wash [ovos batidos], seguidos de uma camada de farinha de rosca. Essa última deve ser aplicada quando o alimento estiver pronto para ir para a panela. O empanamento padrão pode ser aplicado com 20 a 25 minutos de antecedência.

A panela e a gordura devem alcançar a temperatura correta antes de se adicionar o alimento. Do contrário, o desenvolvimento da crosta será mais lento, podendo não alcançar nunca a textura crocante e a cor dourada desejadas. Como regra geral, coloque gordura suficiente para chegar à altura de metade a dois terços do alimento; quanto mais fino for o alimento, menos gordura será necessária. Quando ficar um pouco opaca ou tremeluzir de leve, a gordura, provavelmente, está quente o bastante. Para testar a temperatura, mergulhe um canto do alimento na gordura. Se estiver a cerca de 177 °C, borbulhará em torno do alimento e o revestimento começará a escurecer em 45 segundos.

2. Coloque cuidadosamente o alimento na gordura quente e frite de um lado, até obter uma boa crosta dourada. A essa altura, seja extremamente cuidadoso, para evitar que o alimento queime. Fazer que os alimentos em fritura rasa fiquem dourados e crocantes por igual exige que eles estejam em contato direto com a gordura quente. Para obter boa cor e textura, não encha demais a frigideira. Se não houver gordura suficiente na frigideira, o alimento pode grudar e romper-se ou o revestimento pode sair. Quando se tratar de grandes quantidades, retire ou escorra as partículas soltas entre uma fritura e outra. Acrescente mais gordura para manter o nível constante e para evitar produzir fumaça ou espuma.



« método detalhado





3. Vire o alimento uma vez e continue a fritar até que o outro lado esteja dourado e o alimento, adequadamente cozido. É difícil dar instruções precisas para determinar o ponto de alimentos preparados em fritura rasa. De modo geral, quanto mais a carne for fina e delicada, mais rapidamente cozinhará. Tanto os itens preparados com fritura rasa como aqueles salteados e fritos por imersão, mesmo quando se tratar de pedaços finos, continuarão a cozinhar. Por isso, é melhor não cozê-los inteiramente. Para mais informações, veja a "Orientação geral para determinar se carnes, aves e peixes estão no ponto", na p. 382.

Quando os alimentos são grossos ou incluem ossos ou recheio, podem precisar ser retirados da gordura e colocados no forno para terminar o cozimento. Se for necessário ir para o forno, não tampe o recipiente, pois o vapor que se cria amoleceria a crosta crocante.

Escorra ou seque os alimentos prontos em papel absorvente ou pano limpo. Agora, o alimento está pronto para ser servido. Mantenha os alimentos fritos por apenas um período muito breve antes de servir; deixe-os em calor seco, sobre uma grade. Sirva os molhos para alimentos preparados em fritura rasa sob o item, ou separadamente, para preservar a crosta.

OS ALIMENTOS FRITOS POR IMERSÃO APRESENTAM MUITAS DAS CARACTERÍSTICAS DOS ALIMENTOS PREPARADOS EM FRITURA RASA, INCLUSIVE UMA PARTE EXTERIOR CROCANTE E DOURADA, E A INTERIOR ÚMIDA E SABOROSA. ENTRETANTO, OS ALIMENTOS FRITOS POR IMERSÃO SÃO COZIDOS EM GORDURA OU ÓLEO SUFICIENTE PARA SUBMERGÍ-LOS COMPLETAMENTE, USANDO-SE MUITO MAIS GORDURA DO QUE PARA SALTEAR OU FRITAR RASO.

fritar por imersão

O alimento é, quase sempre, revestido pelo empanamento padrão, com uma massa mole como tempuro, com massa mole de cerveja ou, simplesmente, com um revestimento de farinha. Esses revestimentos funcionam como barreira entre a gordura e o alimento e também contribuem para o sabor e a textura.

Para cozinhar rápida e uniformemente, os alimentos devem ser limpos e cortados de tamanho e forma semelhantes. Selecione cortes naturalmente macios; algumas escolhas habituais são aves, peixes, frutos do mar e vegetais. Retire a pele e os ossos das aves e dos filés de peixe, se necessário. Tempere o alimento antes de revesti-lo. A fritura por imersão também é adequada para croquetes e pratos semelhantes, feitos com misturas de carnes, peixes ou aves cozidos, em pequenos cubos, ligados por um béchamel grosso e empanados.

Tanto empanar como utilizar outros tipos de revestimento são comuns para alimentos fritos por imersão. Pode-se empanar com 20 a 25 minutos de antecedência e os itens serem mantidos na geladeira antes de serem fritos; porém, o ideal é empanar tão perto do momento de servir quanto possível. Para instruções sobre o empanamento padrão, ver a p. 381. O revestimento com massa mole ou farinha de trigo é aplicado imediatamente antes do cozimento.

As fritadeiras elétricas ou a gás, com cestos, são costumeiramente usadas para fritura por imersão, embora também seja possível fritar alimentos usando-se uma panela grande. Os lados devem ser altos o bastante para impedir que a gordura forme espuma ou espirre, e largos o suficiente para permitir que o chef acrescente e retire os alimentos com facilidade. Use um termômetro para verificar a temperatura da gordura, independentemente de estar usando uma fritadeira elétrica ou a gás, ou uma panela no topo do fogão. Familiarize-se com o tempo de recuperação da fritadeira, ou seja, o tempo necessário para que a gordura volte à temperatura adequada depois que os alimentos são adicionados. A gordura esfriará por um tempo muito breve. Quanto mais alimentos forem acrescentados, mais a temperatura baixará e mais tempo levará para voltar ao nível apropriado.

As cozinhas que devem fritar muitos tipos de alimentos têm muitas fritadeiras diferentes para impedir que o sabor seja transferido de uma para outra. Tenha um recipiente forrado com papel absorvente para secar a fritura antes de servir. Pinças, espátulas e cestos ajudam a acrescentar alimentos à fritadeira e a retirá-los depois de cozidos.

» receita básica

Fritura por imersão (1 porção de prato principal)

1 porção sem osso (170 g a 227 g) de carne, ave, peixe ou frutos do mar (ajuste o tamanho da porção descontando o peso de ossos, peles e conchas)

Gordura ou óleo suficiente para cobrir completamente o alimento

Procedimento padrão: massa mole ou outra cobertura

Sal, pimenta e outros temperos, a gosto

60 ml a 90 ml de molho pronto

método rápido »

1. Aqueça a gordura à temperatura adequada.
2. Acrescente o ingrediente empanado (geralmente revestido com farinha de rosca ou massa mole) a essa gordura quente usando o método apropriado.
3. Vire o alimento durante a fritura, se necessário.
4. Retire o item da frigideira e finalize o cozimento no forno, se necessário.
5. Seque o alimento com papel absorvente.
6. Tempere e sirva com o molho e a guarnição apropriados.

dicas do especialista «

Dependendo do resultado desejado, crostas diferentes podem ser criadas de acordo com o ingrediente usado para empanar. Esses ingredientes incluem:

MASSA MOLE / FARELO DE PÃO / FARINHA DE TRIGO

Para incrementar o sabor, tempere com ingredientes adicionais antes de empanar. Esses ingredientes também podem ser acrescentados ao ingrediente que será usado para empanar a carne:

ERVAS FRESCAS / ESPECIARIAS SECAS

1. Aqueça a gordura até obter a temperatura adequada (geralmente 163 °C a 191 °C). Para preparar alimentos fritos não gordurosos, crocantes e saborosos, a gordura deve chegar e manter-se a uma temperatura quase estável. Lidar com o óleo de maneira adequada ajuda a prolongar sua vida. Gorduras e óleos velhos têm cor mais escura e aroma mais pronunciado do que o óleo fresco, e também podem criar fumaça a temperaturas mais baixas e espumar quando os alimentos forem adicionados. Coe ou frite o óleo adequadamente depois de cada período de refeição. Reabasteça o óleo da fritadeira para o nível apropriado, se necessário.

A fritura por imersão geralmente é usada para alimentos revestidos com massa mole. Para revesti-los, passe-os pela farinha de trigo e retire o excesso antes de mergulhá-los na massa mole. Com cuidado, usando pinças, deposite o alimento revestido no óleo quente, até a metade. Quando começar a borbulhar, solte-o e ele não vai afundar. A fritura por imersão em cesta geralmente é usada para itens empanados. Coloque o alimento empanado em uma cesta de fritadeira e mergulhe-a na gordura quente; depois que estiver frito, use a cesta para erguê-lo. Os alimentos que tendem a subir à superfície muito rapidamente são mantidos na gordura por uma segunda cesta, colocada por cima deles; esse método é chamado de cesta dupla.

A escolha entre os dois métodos de fritura por imersão depende do alimento, do revestimento e do resultado que se deseja obter. Use todos os seus sentidos, assim como o termômetro, para julgar precisamente o ponto interno de cozimento. Para maiores informações, ver "Orientação geral para determinar se carnes, aves e peixes estão no ponto", na p. 382.

2. Frite o alimento até que fique completamente cozido

e o revestimento tenha adquirido uma leve cor dourada. Seque em papel-toalha antes de servir. Avalie a qualidade do alimento frito por imersão. Deve ter o gosto do ingrediente, e não da gordura usada (ou de outros itens fritos previamente na mesma gordura). Os alimentos servidos bem quentes, diretamente da frigideira para o prato, têm sabor melhor, menos gorduroso. Se o alimento ficar pesado, estiver gorduroso ou tiver o cheiro forte de outro ingrediente, é sinal de que a gordura não estava quente o bastante, era velha demais ou um alimento de sabor forte, como peixe, tinha sido frito na mesma gordura.

O alimento frito por imersão bem preparado tem a parte interna úmida e macia, e uma crosta crocante e delicada. Se a crosta amolecer, é porque demorou tempo demais na cozinha depois de pronto ou, novamente, o óleo não estava na temperatura correta.



fritar por imersão

« método detalhado



Frango salteado com molho de ervas finas

Rendimento: 10 porções

10 suprêmes de frango (198 g a 227 g) sem osso
2 colheres (chá)/6,5 g de sal
1 colher (chá)/2 g de pimenta-do-reino preta moída
85 g de farinha de trigo comum (opcional)
60 ml de manteiga clarificada ou óleo
21 g de chalota ralada
120 ml de vinho branco seco
600 ml de **molho de ervas finas** (receita a seguir)
113 g de **ervas finas** (p. 386)

1. Seque o frango com papel-toalha ou com um pano limpo e tempere com sal e pimenta-do-reino. Polvilhe com farinha, se desejar.
2. Aqueça a manteiga ou o óleo em uma sarteuse, em fogo médio-alto. Salteie o frango de um lado até ficar dourado, em cerca de 3 minutos. Vire-o e continue a salteá-lo até que esteja inteiramente cozido (82 °C). Retire o frango da sarteuse e mantenha-o quente enquanto termina o molho.
3. Desengordure a panela. Adicione as chalotas e salteie-as até que estejam translúcidas, em cerca de 1 minuto.
4. Deglace a panela com o vinho; reduza até ficar quase seco, em cerca de 3 minutos. Junte o molho de ervas finas, ferva suavemente por pouco tempo, depois reduza-o até que obtenha consistência de nappé.
5. Ajuste o tempero com sal e pimenta-do-reino e junte as ervas finas. Misture.
6. Sirva o frango imediatamente, com o molho, ou mantenha-o quente para o serviço.

NOTA: Para produção em grande escala, o molho a ser usado no salteado pode ser preparado com antecedência. A qualidade do molho pode variar porque os resíduos da panela nem sempre podem ser usados em um molho feito com antecedência.

Molho de ervas finas

Rendimento: 600 ml

2 colheres (sopa)/30 ml de manteiga clarificada
21 g de chalota ralada
270 ml de vinho branco seco
170 g de **ervas finas** (p. 386)
600 ml de **jus de volaille lié** (p. 307), **jus de veau lié** (p. 307) ou **demi-glace** (p. 307)
300 ml de creme de leite fresco (36% a 40%)
Sal, a gosto
Pimenta-do-reino preta moída, a gosto

1. Aqueça a manteiga em uma panela, em fogo médio-alto. Adicione as chalotas e refogue-as até ficarem translúcidas, em 2 a 3 minutos. Junte o vinho e as ervas finas e ferva suavemente até ficar quase seco.
2. Acrescente o jus lié ou demi-glace, ferva suavemente e reduza um pouco. Adicione o creme de leite e continue a cozinhar o molho, até obter uma consistência e sabor agradáveis, escumando se necessário.
3. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino; coe o molho.
4. Agora, o molho está pronto para ser servido ou pode ser resfriado rapidamente e conservado na geladeira para uso posterior.

NOTA: Este molho também pode ser preparado com a técnica ô-lô minute com 1 colher (sopa)/15 ml de glace de volaille para cada suprême.

Frango à provençal

Rendimento: 10 porções

10 (198 g a 227 g) suprêmes de frango
2 colheres (chá)/6,5 g de sal
1 colher (chá)/2 g de pimenta-do-reino preta moída
85 g de farinha de trigo comum (opcional)
60 ml de manteiga clarificada ou óleo
MOLHO À PROVENÇAL
2 colheres (chá)/6 g de alho amassado
3 filés de anchova, amassados em uma pasta
300 ml de vinho branco seco
220 ml de **jus de volaille lié** (p. 307), **jus de veau lié** (p. 307) ou **demi-glace** (p. 307)
340 g de tomate concassé
113 g de azeitona preta em fatias ou em julienne
28 g de manjeriço em chiffonade

1. Seque o frango com papel-toalha e tempere com o sal e a pimenta-do-reino. Passe por farinha de trigo, se desejar.
2. Aqueça a manteiga ou o óleo em uma sarteuse grande, em fogo médio-alto. Frite o frango de um lado, até ficar bem dourado, em cerca de 3 minutos. Vire-o e continue a salteá-lo até ficar inteiramente cozido (74 °C). Retire o frango da sarteuse e mantenha-o quente, enquanto termina o molho.
3. Retire o excesso da gordura da panela e adicione o alho e as anchovas. Salteie-as por 30 a 40 segundos para liberar o aroma. Adicione o vinho para deglaçar a panela e ferva suavemente até que fique quase seco.
4. Adicione o jus lié ou demi-glace e os sucos liberados pelo frango. Reduza até obter bom sabor e consistência. Adicione os tomates, as azeitonas e o manjeriço. Ajuste o tempero com o sal e a pimenta-do-reino, se necessário.
5. Coloque novamente o frango na panela para aquecer. Sirva imediatamente acompanhado do molho ou mantenha quente até a hora do serviço.

NOTA: Nesse prato você pode escolher usar diferentes tipos de azeitona, introduzir algumas alcaparras ou juntar outras ervas aromáticas, ou simplesmente adicioná-las em substituição ao manjeriço. Orégano, manjeriço, cebolinhas francesas, cerfólio e tomilho são boas escolhas.

Tourmeios à provençal: Substitua o frango por 170 g de tourmeios e o vinho branco por vinho tinto. Tempere a carne com o sal e a pimenta-do-reino preta e salteie-a até o ponto desejado, seguindo o método utilizado para fazer o frango à provençal, 2 minutos de cada lado para malpassado (57 °C), 3 minutos de cada lado para ao ponto malpassado (63 °C), 4½ minutos de cada lado para ao ponto (71 °C), 6 minutos de cada lado para ao ponto bem-passado (74 °C) e 7 minutos de cada lado para bem-passado (77 °C). Retire a carne da sarteuse e reserve-a quente enquanto termina o molho, seguindo o método anterior. Para obter pedaços macios de carne, nunca se deve fervê-los no molho, o que faz com que endureçam.



Vitelo em pedaços à moda suíça com batatas refritas (p. 762) e vagem

Vitelo em pedaços à moda suíça

Rendimento: 10 porções

1,7 kg de coxão mole de vitelo ou corte da perna macio, cortado em émincé
4 colheres (chá)/13 g de sal
2 colheres (chá)/4 g de pimenta-do-reino preta moída
85 g de farinha de trigo comum (opcional)
60 ml de manteiga clarificada ou óleo
85 g de chalota picada
142 g de cogumelo-de-paris em fatias
300 ml de vinho branco
300 ml de **jus de veau lié** (p. 307) ou **demi-glace** (p. 307)
120 ml de creme de leite fresco (36% a 40%)
30 ml de conhaque
2 colheres (chá)/10 ml de suco de limão

1. Seque o vitelo com papel-toalha e tempere com o sal e a pimenta-do-reino. Passe por farinha de trigo, se desejar.
2. Aqueça a manteiga ou o óleo em uma *sautreuse* grande, em fogo médio-alto. Salteie o vitelo aos poucos, mexendo de vez em quando, até chegar ao ponto desejado (74 °C), em cerca de 3 minutos. Retire-o do fogo e mantenha-o aquecido, enquanto termina o molho.
3. Desengordure a panela. Adicione as chalotas e os cogumelos e refogue-os até que estejam macios e translúcidos, em cerca de 3 minutos.
4. Deglace a panela com o vinho; reduza até ficar quase seco, em cerca de 3 minutos.
5. Adicione o **jus lié** ou **demi-glace**, o creme de leite, o conhaque e os sucos liberados pelo vitelo. Reduza até obter bom sabor e consistência, em 1 a 2 minutos.
6. Junte o suco de limão e ajuste o tempero com o sal e a pimenta-do-reino, se necessário.
7. Sirva o vitelo imediatamente com o molho ou mantenha-o quente para o serviço.

Scaloppine de vitelo ao Marsala

Rendimento: 10 porções

1,7 kg de traseiro de vitelo sem osso, cortado em 10 porções de 170 g
2 colheres (chá)/5,5 g de sal
1 colher (chá)/2 g de pimenta-do-reino preta moída
85 g de farinha de trigo comum (opcional)
60 ml de manteiga clarificada ou óleo
14 g de chalota ralada
180 ml de vinho branco
720 ml de **molho Marsala** (p. 522)
142 g de manteiga em cubos (opcional)

1. Coloque cada porção de vitelo entre folhas de papel-manteiga ou filme plástico e bata até ficarem com 6 mm de espessura. Seque com papel-toalha e tempere com o sal e a pimenta-do-reino. Passe pela farinha de trigo, se desejar.
2. Aqueça a manteiga ou o óleo em uma *sautreuse* grande, em fogo médio-alto. Salteie o vitelo até o ponto desejado, cerca de 2 minutos de cada lado para ao ponto (74 °C). Retire o vitelo da panela e mantenha-o aquecido enquanto prepara o molho.
3. Desengordure a panela. Adicione as chalotas e salteie-as até que fiquem translúcidas, em cerca de 1 minuto.
4. Deglace a panela com o vinho; reduza até ficar quase seco, em cerca de 3 minutos. Junte o molho Marsala, ferva suavemente por pouco tempo.
5. Coloque o vitelo suavemente no molho. Devolva-os ao fogo para ferver suavemente e ajuste o tempero com o sal e a pimenta-do-reino, se necessário. Acrescente a manteiga e mexa para terminar o molho, se desejar.
6. Sirva o vitelo imediatamente, acompanhado do molho, ou mantenha-o quente para o serviço.

Scaloppine de porco com molho de tomate: Substitua o vitelo por lombo de porco sem osso e o molho Marsala por molho de tomate (p. 308).

Molho Marsala

Rendimento: 960 ml

113 g de chalota ralada

454 g de cogumelo-de-paris em fatias finas

30 ml de manteiga clarificada

720 ml de **jus de veau lié** (p. 307) ou **demi-glace** (p. 307)

240 ml de vinho Marsala

Sal, a gosto

Pimenta-do-reino preta moída, a gosto

113 g de manteiga em cubos pequenos (ver nota)

1. Salteie numa panela as chalotas e os cogumelos até que os cogumelos fiquem macios e as cebolas fiquem transparentes. Adicione o Marsala e reduza à metade.
2. Adicione o jus lié ou demi-glace e continue a ferver suavemente (82 a 85 °C) até que o molho chegue a bom sabor e consistência.
3. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino. Peneire o molho em uma panela limpa.
4. Termine acrescentando a manteiga e batendo bem. Ajuste o tempero com o sal e a pimenta-do-reino. Agora o molho está pronto para ser servido ou pode ser resfriado rapidamente e levado à geladeira para uso posterior se tiver usado o **demi-glace**.

NOTAS: Uma opção é substituir a manteiga por 240 ml de creme de leite fresco (36% a 40%). O molho pode precisar ser ligeiramente reduzido para alcançar a consistência ideal.

Incorpore a manteiga apenas se for servir o molho imediatamente. Se for guardar para uso posterior, incorpore a manteiga apenas antes de servir.

Se for usar o molho para acompanhar o **scalloppine** de vitelo ao Marsala, não use manteiga.

Noisettes de porco com grãos de pimenta verde e abacaxi

Rendimento: 10 porções

1,7 kg de pernil ou lombo de porco, em vinte noisettes (85 g cada)

2 colheres (chá)/6,5 g de sal

1 colher (chá)/2 g de pimenta-do-reino preta moída

60 ml de manteiga clarificada ou óleo

21 g de chalota ralada

240 ml de vinho branco

600 ml de **fundo escuro de porco** (p. 278), **jus de veau lié** (p. 307) ou **demi-glace** (p. 307)

150 ml de creme de leite fresco (36% a 40%)

15 ml de mostarda de Dijon

199 g de abacaxi, em cubos pequenos

28 g de grãos de pimenta verde

1. Seque a carne de porco com papel-toalha e tempere com o sal e a pimenta-do-reino.
2. Aqueça a manteiga ou o óleo em uma manteuse grande, em fogo médio-alto. Salteie o porco por 2 a 3 minutos de cada lado, até chegar a 63 °C. Retire-o da panela e mantenha-o aquecido, enquanto termina o molho.
3. Desengorde a panela. Adicione as chalotas e refogue-as até que fiquem translúcidas, em cerca de 1 minuto.
4. Deglace a panela com o vinho e reduza até ficar quase seco, em cerca de 3 minutos.
5. Junte o fundo, jus lié ou demi-glace, o creme de leite e os sucos liberados pela carne. Reduza até obter bom sabor e consistência. Peneire para uma panela limpa e leve de volta ao fogo para ferver suavemente.
6. Acrescente a mostarda, o abacaxi e os grãos de pimenta verde, e ajuste o tempero com o sal e a pimenta-do-reino, se necessário. Coloque o porco no molho para aquecer.
7. Sirva imediatamente 2 noisettes por porção, acompanhadas do molho, ou mantenha-as aquecidas para o serviço.

Medalhões de porco salteados com molho de frutas de inverno

Rendimento: 10 porções

1,7 kg de lombo de porco, em 20 medalhões (85 g cada)

2 colheres (chá)/6,5 g de sal

1 colher (chá)/2 g de pimenta-do-reino preta moída

60 ml de manteiga clarificada ou óleo

240 ml de vinho branco seco

600 ml de **molho de frutas de inverno** (receita a seguir)

1. Seque o porco com papel absorvente e tempere-o com o sal e a pimenta-do-reino.
2. Aqueça a manteiga ou o óleo em uma manteuse grande, em fogo médio alto. Salteie o porco por 2 a 3 minutos de cada lado, até alcançar 63 °C. Retire-o da panela e mantenha-o aquecido, enquanto termina o molho.
3. Desengorde a panela. Deglace com o vinho; reduza até ficar quase seco, em cerca de 3 minutos.
4. Adicione o molho de frutas de inverno e os sucos liberados pelo porco. Reduza até obter bom sabor e consistência. Ajuste o tempero com o sal e a pimenta-do-reino.
5. Sirva o porco imediatamente com o molho ou mantenha-o aquecido para o serviço.

Molho de frutas de inverno

Rendimento: 960 ml

300 ml de vinho branco maio seco

99 g de damasco desidratado (sem enxofre)

50 g de cereja desidratada

60 ml de manteiga clarificada ou óleo

28 g de chalota ralada

142 g de maçã *red delicious* em cubos pequenos

113 g de pera Bartlett em cubos pequenos

60 ml de conhaque aromatizado com maçãs

720 ml de **fundo escuro de porco** (p. 278), **jus de veau lié** (p. 307) ou **demi-glace** (p. 307)

2 colheres (chá)/10 ml de suco de limão, ou a gosto

Sal, a gosto

Pimenta-do-reino preta moída, a gosto

1. Aqueça o vinho em uma panela pequena, até pouco abaixo do ponto de ebulição. Retire a panela do fogo e acrescente as frutas desidratadas. Deixe que as frutas macerem no vinho por 30 minutos. Escorra as frutas e reserve o vinho.
2. Aqueça a manteiga ou o óleo em uma panela, em fogo médio, e acrescente as chalotas. Refogue-as até ficarem translúcidas, em 1 a 2 minutos. Adicione e salteie as maçãs e as peras até ficarem ligeiramente douradas.
3. Junte o conhaque para deglazar a panela e deixe reduzir até que quase seque completamente. Acrescente o vinho reservado e deixe ferver suavemente. Adicione o fundo, jus lié ou demi-glace e espere ferver de novo. Cozinhe até obter bom sabor e consistência. Junte as frutas desidratadas maceradas e tempere com suco de limão, sal e pimenta-do-reino.
4. Agora, o molho está pronto para ser servido ou pode ser resfriado rapidamente e conservado na geladeira para uso posterior.

Medalhões de porco com salada de repolho quente

Rendimento: 10 porções

1,7 kg de lombo de porco, cortado em 30 medalhões de 57 g cada
2 colheres (chá)/6,5 g de sal
1 colher (chá)/2 g de pimenta-do-reino preta moída
60 ml de manteiga clarificada ou óleo
180 ml de vinho branco seco
600 ml de molho de vinagre de sherry (p. 46B)
10 porções de salada de repolho quente (receita a seguir)

1. Seque a carne de porco com papel absorvente e tempere com o sal e a pimenta-do-reino.
2. Aqueça a manteiga ou o óleo em uma santeuse grande, em fogo médio alto. Salteie o porco por 2 a 3 minutos de cada lado, a 71 °C. Retire-o da panela e mantenha-o aquecido, enquanto termina o molho.
3. Desengordure a panela e junte o vinho para deglazar; reduza até que seque quase completamente.
4. Adicione o molho de vinagre de sherry e os sucos liberados pelo porco. Reduza até obter bom sabor e consistência. Ajuste o tempero com o sal e a pimenta-do-reino, conforme necessário.
5. Sirva o porco imediatamente, com o molho e a salada de repolho quente, ou mantenha-o aquecido para o serviço.

Noisettes de porco com confit de cebola roxa: Salteie o porco segundo o método anterior. Substitua a salada de repolho quente pelo confit de cebola roxa. Para fazer o confit, ferva suavemente 907 g de cebola roxa em fatias, com 120 ml de mel, 120 ml de vinho tinto e 150 ml de vinagre de vinho tinto, até que a mistura chegue à consistência de geléia, em cerca de 40 minutos. Ajuste o tempero com sal e pimenta-do-reino preta. Mantenha-o aquecido para o serviço ou esfrie-o rapidamente e leve-o à geladeira para uso posterior. (Ver foto da página ao lado com essa variação.)

Salada de repolho quente

Rendimento: 10 porções

50 g de bacon em fatias finas
28 g de manteiga
99 g de cebola roxa em cubos pequenos
14 g de alho espremido
907 g de repolho roxo em chiffonade
53 ml de vinagre de sherry
28 g de açúcar
1 colher (chá)/2 g de sementes de alcaravia
1 colher (sopa)/3 g de salsa picada
Sal, a gosto
Pimenta-do-reino preta moída, a gosto

1. Doure o bacon em uma santeuse, em fogo médio, até derreter a gordura e o bacon ficar crocante. Retire o bacon com uma escumadeira, escorrendo a gordura, e reserve-o.
2. Adicione a manteiga à panela. Junte a cebola e o alho, e salteie-os até ficarem translúcidos e macios, em 2 a 3 minutos.
3. Junte o repolho, misture para revesti-lo com a gordura por igual, e salteie até amolecer, mexendo frequentemente, de 6 a 8 minutos.
4. Adicione o vinagre, o açúcar e as sementes de alcaravia. Ferva suavemente até que o repolho esteja bem quente e macio, em mais 3 a 4 minutos. Junte a salsa. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino.
5. Sirva a salada imediatamente ou mantenha-a aquecida para o serviço.



Escalopes de porco com molho Robert

Rendimento: 10 porções

1,7 kg de pernil ou lombo de porco, em 10 porções (170 g cada)
2 colheres (chá)/5,5 g de sal
1 colher (chá)/2 g de pimenta-do-reino preta moída
85 g de farinha de trigo comum (opcional)
60 ml de manteiga clarificada ou óleo
120 ml de vinho branco seco
600 ml de **molho Robert** (receita a seguir)

1. Coloque cada porção do porco entre folhas de papel-manteiga ou filme plástico e bata até obter uma espessura de 6 mm.
2. Seque a carne e tempere com o sal e a pimenta-do-reino. Passe por farinha de trigo, se desejar.
3. Aqueça a manteiga ou o óleo em uma panela grande, em fogo médio-alto. Aos poucos, salteie o porco de um lado até dourar bem, em cerca de 3 minutos. Vire-o e continue a saltear até ficar pronto (63 °C), em 2 a 3 minutos. Retire-o da panela e mantenha-o aquecido, enquanto termina o molho.
4. Desengordure a panela e deglaze com o vinho; reduza até ficar quase seco, em cerca de 3 minutos. Adicione o molho Robert e os sucos liberados pela carne. Cozinhe até aquecer completamente, mexendo sempre. Ajuste o tempero com o sal e a pimenta-do-reino, se necessário.
5. Sirva os escalopes imediatamente com o molho, ou mantenha-os aquecidos para o serviço.

Molho Robert

Rendimento: 600 ml

60 ml de manteiga clarificada ou óleo
57 g de chalota bem picada
240 ml de vinho branco seco
1 colher (chá)/2 g de grãos de pimenta-do-reino preta amassados
960 ml de **demiglace** (p. 307)
30 ml de mostarda de Dijon
2 colheres (chá)/10 ml de suco de limão
Sal a gosto
Pimenta-do-reino preta moída a gosto
113 g de manteiga em cubos

1. Aqueça a manteiga ou o óleo em uma panela média, em fogo médio-baixo. Adicione as chalotas e salteie-as até ficarem translúcidas, em 2 a 3 minutos.
2. Junte o vinho e os grãos de pimenta, espere começar a ferver suavemente e reduza à metade.
3. Acrescente o demiglace e mexa. Espere voltar a ferver e cozinhe por 20 minutos, mexendo frequentemente, até que o molho tenha engrossado. Peneire o molho em uma panela limpa e leve novamente ao fogo para ferver suavemente.
4. Adicione a mostarda e o suco de limão. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino.
5. Termine o molho juntando a manteiga e misturando bem. Agora, ele está pronto para ser servido ou pode ser resfriado rapidamente e levado à geladeira para uso posterior.

Molho charcuterie: Acrescente 43 g de cominhos em julienne ao molho, com a mostarda e o suco de limão.

Pargo com molho de toranja

Rendimento: 10 porções

1,7 kg de filé de pargo, com a pele, em 10 porções (170 g cada)
1 colher (chá)/3 g de sal
1 pitada de pimenta-do-reino preta moída
113 g de farinha de trigo comum, ou a gosto
60 ml de azeite de oliva, ou a gosto
600 ml de **molho de toranja** (p. 973)

1. Tempere o pargo com o sal e a pimenta-do-reino. Passe a carne dele, mas não a pele, pela farinha de trigo, retirando o excesso.
2. Aqueça o azeite em uma panela, em fogo médio-alto. Salteie o pargo até dourar bem, de 2 a 3 minutos de cada lado, dependendo da espessura do filé.
3. Sirva imediatamente com o molho.

Truta amandine

Rendimento: 10 porções

10 filés (170 g cada) de truta
2 colheres (chá)/5,5 g de sal
1 colher (chá)/2 g de pimenta-do-reino preta moída
240 ml de leite, ou a gosto (opcional)
85 g de farinha de trigo comum, ou a gosto
60 ml de manteiga clarificada ou óleo
284 g de manteiga integral
142 g de amêndoas laminadas
150 ml de suco de limão
57 g de salsa picada

1. Seque os filés de truta com papel absorvente e tempere-os com o sal e a pimenta-do-reino. Desmolhe os filés no leite, se desejar, e passe pela farinha, retirando o excesso.
2. Aqueça a manteiga clarificada ou o óleo em uma panela grande, em fogo média. Salteie a truta por 2 a 3 minutos de cada lado, até que a carne esteja opaca e firme (63 °C). Retire-a da panela e mantenha-a aquecida, enquanto prepara o molho.
3. Desmigordure a panela e aqueça a manteiga até ficar ligeiramente dourada, com aroma de castanhas, em 2 a 3 minutos.
4. Junte as amêndoas e misture para que fiquem uniformemente cobertas pela manteiga. Junte o suco de limão e mexa, para deglazar a panela. Acrescente a salsa.
5. Sirva a truta imediatamente, com o molho, ou mantenha-a aquecida para o serviço.

Salmão em crosta de pimenta ancho com mole* amarelo

Rendimento: 10 porções

2 pimentas ancho**
1 colher (sopa)/6 g de sementes de cominho
1 colher (sopa)/6 g de sementes de erva-doce
4 1/2 colheres (chá)/7,5 g de sementes de coentro
1 colher (sopa)/6 g de grãos de pimenta-do-reino preta inteiros
1 colher (sopa)/6 g de folhas de tomilho desidratadas
1 colher (sopa)/6 g de orégano desidratado
43 g de sal
1 colher (sopa)/6 g de mostarda em pó
1,7 kg de filês de salmão, em 10 porções (170 g cada)
45 ml de manteiga clarificada ou óleo
600 ml de mole amarelo (receita a seguir)

1. Retire os caules e sementes das pimentas e pique-as grosseiramente.
2. Toste as pimentas com as sementes de cominho, erva-doce e coentro no forno a 149 °C, por 5 minutos ou até que exalem aroma. Retire-as e deixe-as esfriar à temperatura ambiente.
3. Coloque as especiarias tostadas no moedor de especiarias. Acrescente os grãos de pimenta-do-reino, o tomilho e o orégano. Moa grosseiramente. Misture o sal e a mostarda em pó e reserve.
4. Passe ligeiramente cada porção de salmão nessa mistura. Aqueça a manteiga ou o óleo em uma panela, em fogo médio-alto. Salteie o salmão do lado que vai servir, até que as especiarias comecem a dourar, em 1 a 2 minutos.
5. Vire o salmão e cozinhe em fogo médio, ou no forno a 177 °C, por 4 a 6 minutos (dependendo da espessura do filê), até o ponto desejado.
6. Sirva-o imediatamente com o mole, ou mantenha-o aquecido para o serviço.

*No México, *apilaura* significa molho. (N.E.)

**Pimenta mexicana poblanos, amadurecida e desidratada. (N.E.)

Mole amarelo

Rendimento: 960 ml

30 ml de azeite de oliva
340 g de cebola em fatias finas
1 colher (chá)/3 g de alho, em fatias
680 g de pimentão amarelo sem sementes, picado
142 g de erva-doce picada
1 pau de canela de 5 cm
1/4 de colher (chá)/0,5 g de pimenta-da-jamaica moída
1 1/2 colher (chá)/3 g de erva-de-santa-maria desidratada
21 g de açúcar
240 ml de água
85 g de tomatillo, cortado em quatro
30 ml de suco de limão, ou a gosto
Sal, a gosto

1. Aqueça o azeite em uma panela de fundo grosso, em fogo médio-alto. Acrescente a cebola e o alho e refogue-os até ficarem translúcidos, em cerca de 8 minutos.
2. Adicione os pimentões, a erva-doce, o pau de canela, a pimenta-da-jamaica, a erva-de-santa-maria, o açúcar e a água.
3. Tampe a panela e deixe ferver suavemente, em fogo baixo, até que os pimentões fiquem macios, em cerca de 25 minutos.
4. Transfira a mistura para o liquidificador e bata com os tomatillos até obter um purê bem uniforme. Escorra numa peneira de malha grossa.
5. Tempere com o suco de limão e o sal. Agora o molho está pronto para ser servido ou pode ser refrigerado rapidamente e conservado na geladeira para uso posterior.

Salmão em crosta de pimenta ancho com mole amarelo servido com feijão-preto guisado (p. 793) e macarrão com abóbora-moranga (p. 722)

Vatapá com guisado de filé de lagosta e filé de robalo

(por Dado, Vani da Dado, Salvador)

Rendimento: 6 porções

VATAPÁ

1 kg de camarão seco descascado
15 pães cacetinhos (pães franceses)
250 g de amendoim
250 g de castanha-de-caju
600 ml de leite de coco grosso
50 g de gengibre
1 molho de coentro
4 cebolas picadas
1 xícara (chá) de azeite de dendê
Sal, a gosto

CALDO DE CABEÇA DE PEIXE

2 kg de cabeça de peixe (robalo, pescada amarela ou algum pescado parecido)
400 ml de leite de coco grosso
1 molho de coentro picado
3 dentes de alho
3 cebolas grandes picadas
3 tomates grandes picados
Suco de 1 limão
Sal, a gosto

GUISADO

6 tomates-cereja (para decoração)
3 tomates picados
2 cebolas picadas
1 pimentão picado
2 dentes de alho picados
4 colheres (sopa) de coentro picado
3 colheres (sopa) de salsa picada
3 colheres (sopa) de cebolinha verde picada
1 colher (sobremesa) de sal
1 xícara (chá) de leite de coco
1 xícara (chá) de creme de leite fresco

4 colheres (sopa) de azeite de oliva

300 g de filé de robalo cortado em cubos

400 g de filé de lagosta fatiado

1 lagosta inteira afeventada (para decoração)

CALDO DE CABEÇA DE PEIXE

Machucue o alho, as cebolas, o coentro e os tomates, acrescente o suco de limão e o sal e misture as cabeças de peixe. Coloque numa panela e leve ao fogo alto para cozinhar. Acrescente o leite de coco, verifique o sabor e desligue o fogo. Retire toda a carne das cabeças de peixe e bata no liquidificador com o caldo coado. Reserve.

VATAPÁ

Coloque os pães de molho em 200 ml de leite de coco e deixe amolecer. Bata no liquidificador as cebolas, a metade do camarão seco, o amendoim, a castanha-de-caju, o coentro, o sal e o gengibre e reserve. Bata também no liquidificador o pão amolecido com o caldo das cabeças de peixe. Numa panela, misture o tempero com o pão batido no liquidificador e leve ao fogo, mexendo sempre. Acrescente o restante do leite de coco e continue mexendo. Coloque o azeite de dendê e o restante do camarão seco. Retire do fogo quando estiver soltando da panela.

GUISADO

Primeiro tempere os filés de lagosta e de robalo com alho, sal e coentro. Depois, machucue a salsa, a cebolinha verde, os tomates, as cebolas e o pimentão e divida em duas partes. Coloque uma parte numa frigideira funda, com os filés temperados. Leve ao fogo, acrescente o azeite de oliva e o leite de coco, sempre mexendo esses ingredientes para que o leite não seja "coitado" quando levantar fervura. Prove e acrescente a outra parte do tempero e o creme de leite fresco. Ferva por mais 10 minutos. Quando passar esse tempo, prove e desligue o fogo.

MONTAGEM

Numa vasilha funda, arrume em seis camadas, uma de vatapá, outra de guisado, sucessivamente, até formar seis camadas. Por último, decore com a lagosta afeventada, o coentro picado e os tomates-cereja. Sirva bem quente, acompanhado de arroz branco.

Truta salteada à la meunière

Rendimento: 10 porções

10 trutas (255 g a 284 g cada) evisceradas
2 colheres (chá)/6,5 g de sal
1 colher (chá)/2 g de pimenta-do-reino preta moída
57 g de farinha de trigo comum
60 ml de manteiga clarificada ou óleo
284 g de manteiga integral
60 ml de suco de limão
3 colheres (sopa)/9 g de salsa picada

1. Seque as trutas com papel absorvente e tempere-as com o sal e a pimenta-do-reino. Passe pela farinha de trigo.
2. Aqueça a manteiga clarificada ou o óleo em uma manteiga grande, em fogo médio. Salteie as trutas aos poucos, durante 3 a 4 minutos por lado, até que estejam ligeiramente douradas e cozidas. Retire-as da panela e mantenha-as aquecidas enquanto termina o molho.
3. Desengordure a panela e aqueça a manteiga até dourar ligeiramente e adquirir um aroma de amêndoas, em 2 a 3 minutos.
4. Adicione o suco de limão à panela e mexa para deglaçar. Junte a salsa e coloque o molho sobre a truta. Sirva imediatamente.

Camarão ticin-xic

Rendimento: 10 porções

106 g de pasta de urucum
57 g de cebola branca picada
¼ de colher (chá)/0,5 g de cravo-da-índia
6 dentes de alho
1 pitada de pimenta-da-jamaica moída
1 colher (chá)/2 g de pimenta-do-reino preta moída
1½ colher (chá)/5 g de sal
120 ml de suco de laranja de Sevilha (laranja amarga)
2 colheres (sopa)/30 ml de vinagre de vinho branco
113 ml de suco de limão
21 g de pimenta serrano sem os talos
907 g de camarão descascado e limpo
60 ml de azeite de oliva (opcional)
2 folhas de bananeira em quadrados de 15 cm (opcional)

1. Em um processador de alimentos ou liquidificador, bata a pasta de urucum, a cebola, o cravo, o alho, a pimenta-da-jamaica, a pimenta-do-reino, o sal, o suco de laranja, o vinagre, o suco de limão e a pimenta serrano até obter uma massa uniforme.
2. Coloque os camarões em um prato raso e jogue o purê sobre eles. Deixe marinar por 1 hora, na geladeira, antes de cozinhar.
3. O camarão pode ser cozido de duas maneiras. Salteie o camarão no azeite de oliva em fogo alto até ele ficar pronto, em 2 a 3 minutos. Como alternativa, coloque 4 camarões no meio de cada quadrado de folha de bananeira e dobre os cantos da folha sobre os camarões, para envolvê-los. Feche os "pacotes" com barbante ou tiras de folha de bananeira. Aqueça uma frigideira de ferro fundido de 30 cm de diâmetro em fogo médio. Trabalhando em lotes, se necessário, cozinhe os camarões por 4 minutos e vire os "pacotes". Cozinhe por mais 4 minutos ou até o camarão estar no ponto. Desembrulhe os camarões da folha de bananeira antes de servir.

Bibimbap

Rendimento: 10 porções

MARINADA

60 ml de molho de soja coreano

1 colher (sopa)/15 g de açúcar

21 g de cebolinha (parte branca e parte verde) em fatias finas

21 g de alho amassado

1 colher (sopa)/9 g de gengibre ralado

1 colher (sopa)/6 g de sementes de gergelim, tostadas e moídas

1 colher (chá)/5 ml de óleo de gergelim torrado

1 colher (chá)/2 g de pimenta-do-reino preta moída

454 g de ponta de agulha em julienne

227 g de cabanete em julienne

227 g de daikon em julienne

227 g de cenoura em julienne

227 g de pepino em julienne

10 folhas de perilla em chiffonade

227 g de alface-americana em chiffonade

75 ml de óleo vegetal

10 ovos

1,98 kg de arroz chinês cozido no vapor (p. 805)

300 ml de pasta de pimenta vermelha coreana

1. Misture o molho de soja, o açúcar, a cebolinha, o alho, o gengibre, as sementes de gergelim, o óleo de gergelim e a pimenta em uma cuba. Acrescente a carne, cubra e leve à geladeira por 24 horas.
2. Misture bem o cabanete, o daikon, a cenoura, o pepino, as folhas de perilla e a alface e mantenha na geladeira até a hora de servir.
3. Aqueça 60 ml do óleo vegetal em um wok, em fogo médio-alto. Seque a carne e salteie durante 3 a 4 minutos, para que ela fique mal cozida. Retire-a da panela e mantenha-a aquecida.

4. Aqueça uma superfície não aderente com os 15 ml restantes de óleo vegetal. Frite os ovos deixando as gemas moles, para cima.
5. Para cada porção, coloque 43 g da carne frita com cerca de 113 g de vegetais crus e sirva-os sobre 198 g do arroz. Despeje um ovo frito da panela em cima da carne e dos vegetais.
6. Sirva imediatamente com 30 ml de pasta de pimenta vermelha coreana ao lado.

Lulas salteadas com manjerição tailandês

Rendimento: 10 porções

43 g de alho, em fatias

2 colheres (sopa)/6 g de raiz de coentro bem picada

28 g de pimenta tailandesa bem picada

1 colher (chá)/2 g de grãos de pimenta-do-reino preta amassados

60 ml de óleo vegetal

907 g de lula, corpo e tentáculos, cortada em pedaços

227 g de pimentão vermelho em julienne

85 g de cebolinha (parte branca e parte verde) em julienne

60 ml de molho de ostra

60 ml de molho de peixe

28 g de açúcar

240 ml de fundo de frango (p. 277)

28 g de folha de manjerição tailandês

1. Coloque o alho, a raiz de coentro, as pimentas e os grãos de pimenta-do-reino no liquidificador. Bata até obter uma pasta.
2. Aqueça o óleo em um wok, adicione a pasta e salteie até que esteja perfumada, em cerca de 30 segundos.
3. Junte as lulas e salteie-as até que estejam meio cozidas e com as bordas douradas, em 3 a 4 minutos.
4. Acrescente os pimentões e salteie por mais 1 minuto.
5. Adicione as cebolinhas, o molho de ostras, o molho de peixe, o açúcar e o fundo. Deixe até que as lulas estejam cozidas, em 2 a 3 minutos.
6. Adicione o manjerição e misture bem. Sirva imediatamente ou mantenha aquecida para o serviço.

Peitos de frango com recheio duxelles e molho suprême

Rendimento: 10 porções

10 suprêmes de frango (198 g a 227 g cada), sem osso

2 colheres (chá)/6,5 g de sal

1 colher (chá)/2 g de pimenta-do-reino preta moída

907 g de recheio duxelles (p. 500)

142 g de farinha de trigo comum, ou a gosto

180 ml de egg wash (p. 1.041) ou a gosto

340 g de farinha de rosca, ou a gosto

720 ml de manteiga clarificada ou óleo, ou a gosto

600 ml de molho suprême (p. 308)

1. Limpe os suprêmes de frango e retire a pele, se desejado. Abra cada porção de peito em borboleta e coloque-a entre folhas de papel-manteiga ou filme plástico e bata para que tenham espessura uniforme.
2. Na hora do serviço ou com até 3 horas de antecedência, seque o frango com papel-toalha e tempere-o com o sal e a pimenta-do-reino. Coloque uma porção do recheio duxelles sobre cada suprême e enrole-o sobre si mesmo. Sobreponha as bordas para formar uma emenda.
3. Faça o empanamento padrão: passe o frango pela farinha, mergulhe em egg wash e passe depois pela farinha de rosca. (Se empanar com antecedência, leve à geladeira com a emenda para baixo.)
4. Aqueça cerca de 1 cm de manteiga ou óleo a 177 °C, em fogo médio. Adicione o frango ao óleo quente, com a emenda para baixo, e frite por 2 a 3 minutos, ou até que fique dourado e crocante. Vire-o uma vez e termine de fritar do outro lado, em mais 3 minutos ou até que atinja temperatura interna de 77 °C. (Termine o cozimento no forno a 177 °C assim que a crosta estiver dourada, se preferir.)
5. Coloque o frango sobre papel absorvente para escorrer, pouco antes de servi-lo com o molho suprême aquecido.

Frango frito em leiteiro

Rendimento: 10 porções

4 frangos (1,59 kg cada um), cortados em 10 pedaços cada
480 ml de leiteiro
4 colheres (sopa)/12 g de estragão picado
120 ml de mostarda de Dijon
1½ colher (chá)/2 g de tempero para aves
4 colheres (sopa)/40 g de sal
907 g de farinha de trigo comum
1½ colher (chá)/3 g de pimenta-de-caiena
14 g de tempero Old Bay
1,92 l de gordura vegetal, ou a gosto
600 ml de molho camponês (receita a seguir)

1. Misture os pedaços de frango com o leiteiro, o estragão, a mostarda, o tempero para aves e 2 colheres (sopa)/20 g de sal. Deixe marinar por uma noite inteira, tampados, no refrigerador.
2. Combine a farinha de trigo com a pimenta-de-caiena e o Old Bay. Misture bem.
3. Retire o frango da mistura de leiteiro e escorra. Passe pela farinha e deixe descansar por pelo menos 30 minutos sobre uma grelha.
4. Aqueça a gordura em uma panela de ferro grande em fogo médio-alto. Passe o frango novamente pela farinha. Aos poucos, frite-o até dourar dos dois lados, em cerca de 15 minutos.
5. Termine o cozimento no forno a 177 °C colocando o frango em uma grade sobre uma assadeira, até que chegue à temperatura interna de 82 °C.
6. Sirva-o imediatamente com o molho camponês ou mantenha-o aquecido para o serviço.

Molho camponês

Rendimento: 600 ml

85 g de toucinho moído
60 ml de manteiga clarificada
227 g de cebola ralada
57 g de salão ralado
1½ colher (chá)/4,5 g de alho amassado
71 g de farinha de trigo comum
1,44 l de fundo de frango (p. 277)
454 g de asa de galinha, dourada
1 folha de louro
Sal, a gosto
Pimenta-do-reino preta moída, a gosto
120 ml de creme de leite fresco (36% a 40%)

1. Frite o toucinho na manteiga, em fogo médio-baixo, até que esteja crocante, em cerca de 8 minutos.
2. Adicione a cebola, o salão e o alho, e refogue-as até que a cebola fique translúcida, em 4 a 6 minutos.
3. Junte a farinha e cozinhe em fogo médio, para fazer um roux amarelo.
4. Adicione o fundo, as asas e a folha de louro. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino.
5. Deixe o molho ferver suavemente por 1½ h a 2 h, escumando sempre que necessário. Junte o creme de leite, e espere que o molho ferva de novo, suavemente.
6. Peneire o molho. Ajuste o tempero com o sal e a pimenta-do-reino.
7. Agora o molho está pronto para ser servido ou pode ser resfriado rapidamente e levado à geladeira para uso posterior.



Frango frito em leiteiro com molho camponês, batatas batidas (p. 753) e couve-manteiga braseada (p. 728)

Escalopes de vitelo à milanesa

Rendimento: 10 porções

1,7 kg de coxão mole de vitelo sem osso, em 10 escalopes (170 g cada)
1 colher (chá)/3 g de sal
½ colher (chá)/1 g de pimenta-do-reino preta moída
142 g de farinha de trigo comum, ou a gosto
180 ml de **egg wash** (p. 1.041), ou a gosto
340 g de farinha de rosca, ou a gosto
720 ml de óleo vegetal, ou a gosto

1. Coloque cada porção de vitelo entre folhas de papel-manteiga ou filme plástico e bata até chegar a uma espessura de 6 mm.
2. Na hora do serviço, ou até 25 minutos antes, empane o vitelo da maneira padrão: seque-o, tempere com o sal e a pimenta-do-reino, passe pela farinha, mergulhe em **egg wash** e passe por farinha de rosca. (Se empanar com antecedência, conserve na geladeira.)
3. Aqueça cerca de 3 mm de óleo até aproximadamente 177 °C, em fogo médio. Aos poucos, acrescente o vitelo empanado ao óleo quente e frite-o de um lado por cerca de 2 minutos, ou até ficar bem dourado e crocante. Vire-o uma vez e termine de fritar do outro lado, por 1 ou 2 minutos mais, ou até obter uma temperatura interna de 71 °C.
4. Escorra-o rapidamente sobre papel absorvente e sirva-o imediatamente ou mantenha-o aquecido para o serviço.

Wiener schnitzel: Prepare os escalopes conforme anotei acima. Aqueça 113 g de manteiga em uma souteuse até que comece a borbulhar, em cerca de 2 minutos. Acrescente o vitelo frito à manteiga quente e vire-o do outro lado, para envolvê-lo por igual. Sirva-o imediatamente em pratos aquecidos, com gemas ou fatias de limão e sal infia.

Escalopes de porco fritos à milanesa: Substitua o vitelo por igual quantidade de lombo de porco. Prepare os escalopes conforme as instruções acima.

Vitelo cordon bleu

Rendimento: 10 porções

1,7 kg de coxão mole de vitelo sem osso, em 10 porções (170 g cada)
1 colher (chá)/3 g de sal
½ colher (chá)/1 g de pimenta-do-reino preta moída
142 g de presunto cru, em fatias bem finas
142 g de queijo **gruyère**, em fatias bem finas
142 g de farinha de trigo comum, ou a gosto
120 ml de **egg wash** (p. 1.041), ou a gosto
227 g de farinha de rosca fresca, ou a gosto
600 ml de **molho de cogumelo** (p. 458), ou a gosto

1. Coloque cada porção de vitelo entre folhas de papel-manteiga ou filme plástico e bata até obter uma espessura de 6 mm. Seque e tempere o vitelo com o sal e a pimenta-do-reino.
2. Coloque sobre cada escalope 14 g de presunto e 14 g de queijo. Enrole a carne em torno do recheio, formando uma meia-lua. Bata as bordas abertas com cuidado, entre folhas de papel-manteiga ou plástico, para selar o **cordon bleu**.
3. Na hora do serviço, ou até 25 minutos antes, empane o vitelo da maneira padrão: passe-o pela farinha de trigo, mergulhe no **egg wash** e passe por farinha de rosca. (Se empanar com antecedência, conserve na geladeira.)
4. Aqueça cerca de 1 cm de óleo a 177 °C, em fogo médio em uma souteuse grande. Adicione o vitelo ao óleo quente e frite de um lado por 2 a 3 minutos, ou até ficar bem dourado e crocante. Vire o vitelo uma vez e termine a fritura do outro lado, em mais 2 minutos, ou até que chegue à temperatura interna de 71 °C. (Opcional: termine o cozimento no forno a 177 °C, se preferir.)
5. Escorra o vitelo sobre folhas de papel absorvente. Sirva-o imediatamente com o molho de cogumelos ou mantenha-o aquecido para o serviço.

Piccata di vitello alla milanese

Rendimento: 10 porções

1,7 kg de coxão mole de vitelo sem osso, cortado em 10 porções de 170 g
4 ovos batidos
57 g de queijo **parmesão** ralado
240 ml de óleo vegetal, ou a gosto
1 colher (chá)/3 g de sal
½ colher (chá)/1 g de pimenta-do-reino preta moída
170 g de farinha de trigo comum, ou a gosto
600 ml de **molho à milanesa** (receita a seguir)

1. Coloque cada porção de vitelo entre folhas de papel-manteiga ou filme plástico e bata até chegar a uma espessura uniforme de 6 mm.
2. Misture bem os ovos e o queijo **parmesão** e reserve.
3. Aqueça cerca de 1 cm de óleo em uma souteuse grande até aproximadamente 177 °C em fogo médio.
4. Seque o vitelo, tempere com o sal e a pimenta-do-reino, passe pela farinha, mergulhe na mistura de ovo e passe pela farinha de novo. Adicione o vitelo ao óleo quente e frite de um lado, por cerca de 2 minutos. Quando estiver dourado e crocante, vire o vitelo e termine de fritar o outro lado por mais 2 minutos, ou até obter uma temperatura interna de 71 °C.
5. Retire-o da frigideira e escorra-o em papel absorvente. Sirva-o imediatamente com o molho à milanesa ou mantenha-o aquecido para o serviço.

NOTA: Não coloque o vitelo na mistura de ovos se não for preparar imediatamente, porque a massa vai se desgrudar da carne e terá de ser aplicada novamente na hora da fritar.

Molho à milanesa

Rendimento: 960 ml

90 ml de manteiga clarificada
113 g de cogumelo-de-paris em julienne
57 g de chalota ralada
360 ml de vinho tinto seco
720 ml de **molho de tomate** (p. 309)
720 ml de **jus de veau lié** (p. 307)
113 g de presunto cru em julienne
57 g de língua de boi em julienne
4 colheres (chá)/4 g de salsa picada
Sal, a gosto
Pimenta-do-reino preta moída, a gosto

1. Aqueça a manteiga numa panela, em fogo médio. Acrescente os cogumelos e as chalotas e refogue por cerca de 1 a 2 minutos.
2. Adicione o vinho e reduza até quase secar. Junte o molho de tomate e o **jus lié**. Ferva suavemente até que o molho tenha se reduzido em cerca de um quarto à metade, dependendo da consistência desejada.
3. Junte o presunto, a língua e a salsa e continue a ferver suavemente, até que todos os ingredientes estejam quentes. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino.
4. Agora o molho está pronto para ser servido ou pode ser resfriado rapidamente e levado à geladeira para uso posterior.

Prato do pescador

Rendimento: 20 porções

567 g de linguado, cortado em goujonettes de 28 g cada
20 mexilhões littleneck sem casca
20 ostras, sem casca
20 camarões pequenos (16 a 20 unidades) descascados e limpos
284 g de vieiras sem músculos
60 ml de suco de limão-siciliano, ou a gosto
1 colher (chá)/3 g de sal
½ colher (chá)/1 g de pimenta-do-reino preta moída
142 g de farinha de trigo comum, ou a gosto
180 ml de **egg wash** (p. 1.041), ou a gosto
340 g de farinha de rosca, ou a gosto
480 ml de óleo vegetal, ou a gosto
600 ml de **molho rémoulade** (receita a seguir)

1. Na hora do serviço, ou até 25 minutos antes, seque a superfície do peixe, dos mexilhões, das ostras, dos camarões e das vieiras e tempere com o suco de limão-siciliano, o sal e a pimenta-do-reino. Empane da maneira padrão: passe cada item por farinha de trigo, mergulhe em **egg wash** e passe por farinha de rosca. (Se empanar com antecedência, conserve na geladeira.)
2. Aqueça cerca de 1 cm de óleo a 177 °C, em uma taseira grande, em fogo médio. Adicione o peixe e os frutos do mar ao óleo quente e frite-os de um lado por cerca de 2 minutos, ou até ficarem bem dourados e crocantes. Vire-os uma vez e termine de fritar do outro lado, em 1 ou 2 minutos mais, ou até que cada pedaço chegue à temperatura interna de 63 °C. (Termine de cozinhar no forno a 177 °C assim que a crosta estiver bem dourada, se preferir.)
3. Escorra rapidamente o peixe e os frutos do mar em papel absorvente. Sirva 2 goujonettes, 2 mexilhões, 2 ostras, 2 camarões e 1 vieira por porção, com 60 ml de **molho rémoulade**.

Molho rémoulade

Rendimento: 600 ml

840 ml de **maionese** (p. 921)
57 g de alcaparra picada
3 colheres (sopa)/9 g de cebolinha francesa picada
3 colheres (sopa)/9 g de estragão picado
15 ml de mostarda de Dijon
1 colher (chá)/5 ml de pasta de anchovas
Sal, a gosto
Pimenta-do-reino preta moída
Molho inglês, a gosto
Molho tabasco, a gosto

Misture bem todos os ingredientes. Ajuste o tempero com o sal, o molho inglês e o tabasco. Agora o molho está pronto para ser servido ou pode ser conservado na geladeira para uso posterior.

Bolinhos de bacalhau à moda antiga

Rendimento: 20 porções

680 g de bacalhau salgado
1,92 l de água
960 ml de leite
1,36 kg de batata russet
340 g de cebola ralada
4 colheres (chá)/12 g de alho amassado
57 g de manteiga
3 ovos
4½ colheres (chá)/22,5 ml de mostarda
4½ colheres (chá)/22,5 ml de molho inglês
14 g de salsa picada
2 colheres (chá)/6,5 g de sal
½ colher (chá)/1 g de pimenta-do-reino preta moída
85 g de farinha panko
454 g de toucinho em fatias bem finas
480 ml de óleo vegetal para fritar

1. Demolhe o bacalhau salgado em muita água, trocando-a várias vezes. Deixe passar a noite na água, em geladeira.
2. No dia seguinte, retire o bacalhau da água, corte-o em pedaços grandes e ferva suavemente no leite, em fogo médio-baixo, por 15 minutos.
3. Despreze o leite e enxágue o bacalhau em água corrente. Prove-o; não deve estar salgado. Se estiver, repita o processo quantas vezes forem necessárias, usando leite fresco. Desfie ou corte o bacalhau em pedaços pequenos. Leve-o à geladeira até ficar totalmente gelado.
4. Escove, descasque e corte as batatas em pedaços grandes. Cozinhe as batatas na água ou no vapor até que estejam macias o suficiente para serem amassadas. Escorra e seque em fogo baixo, ou em uma assadeira no forno a 149 °C, até que não saia mais vapor. Enquanto as batatas ainda estiverem quentes, amasse-as em um espremedor de batatas ou passador de legumes, em uma tigela aquecida.
5. Enquanto as batatas cozinhavam, refogue a cebola e o alho na manteiga em uma assadeira, em fogo mé-

dio, até que fiquem translúcidos, em 3 a 4 minutos. Leve-os à geladeira até que fiquem bem gelados.

6. Misture as batatas ao bacalhau. Deve haver pequenos flocos de bacalhau visíveis em toda a mistura.
7. Acrescente os ovos, a mostarda, o molho inglês, a salsa, e também a cebola e o alho gelados à mistura de bacalhau. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino. Leve a mistura à geladeira e espere ficar bem gelada antes de usar.
8. Faça bolinhos de 85 g com a mistura de bacalhau, que devem ter aproximadamente 6 cm de diâmetro e 3 cm de espessura.
9. Passe os bolinhos ligeiramente pela farinha panko e depois enrolar um pedaço de toucinho em torno de cada um. Prenda o toucinho com um palito.
10. Aqueça cerca de 120 ml do óleo num sautir, em fogo médio-alto. Frite os bolinhos de bacalhau, durante 3 a 4 minutos de cada lado, até ficarem dourados, crocantes e inteiramente cozidos. Adicione óleo limpo ao sautir sempre que necessário.
11. Escorra os bolinhos de bacalhau sobre papel absorvente e sirva-os imediatamente ou mantenha-os aquecidos para o serviço.

Truta de arroio frita com bacon

Rendimento: 10 porções

- 15 fatias de bacon
- 10 trutas de arroio limpas, sem espinhas
- 2 colheres (chá)/6,5 g de sal
- 1 colher (chá)/2 g de pimenta-do-reino preta moída
- 480 ml de leiteiro, ou a gosto
- 480 ml de óleo vegetal, ou a gosto
- 227 g de farinha de trigo comum, ou a gosto
- 2 limões-sicilianos, cortados em gomos

1. Coloque o bacon em uma assadeira, em uma só camada. Leve ao forno a 191 °C e cozinhe por 15 minutos, até ficar crocante. Corte cada fatia ao meio e reserve.
2. Tempere a parte interna da truta com o sal e a pimenta-do-reino. Coloque a truta numa cuba com o leiteiro.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira de ferro ou uma sarteuse grande, em fogo médio-alto. Passe a truta ligeiramente pela farinha de trigo e retire o excesso.
4. Frite a truta por 4 a 5 minutos de cada lado. Abaixar o fogo, se necessário, para evitar que queime.
5. Escorra rapidamente sobre papel absorvente.
6. Coloque 5 fatias de bacon crocante sobre cada truta e sirva-as imediatamente com um gomo de limão-siciliano, ou mantenha-as aquecidas para o serviço.

Linguado à Orly

Rendimento: 10 porções

- 960 ml de óleo vegetal, ou a gosto
- 1,7 kg de filé de linguado em 10 porções de 170 g
- 30 ml de suco de limão-siciliano
- 1 colher (chá)/3 g de sal
- 1/6 colher (chá)/1 g de pimenta-do-reino preta moída
- Farinha de trigo comum, a gosto
- 660 ml de massa mole de cerveja (receita a seguir)
- 600 ml de molho de tomate (p. 309)
- 20 galhinhos de salsa
- 10 gomos de limão-siciliano

1. Aqueça o óleo a 177 °C, em uma frigideira funda ou panela alta.
2. No momento do serviço, seque o peixe e tempere-o com o suco de limão-siciliano, o sal e a pimenta-do-reino. Passe pela farinha, retire o excesso, depois mergulhe na massa mole de cerveja. Coloque o linguado em uma cesta de fritura, ponha-a no óleo e frite o peixe por imersão até ficar dourado e cozido, em 3 a 4 minutos.
3. Seque-o rapidamente em papel absorvente e sirva imediatamente com 60 ml de molho de tomate, 2 galhinhos de salsa e 1 gomo de limão-siciliano.

Massa mole de cerveja

Rendimento: 60 ml

- 284 g de farinha de trigo comum
- 1/6 colher (chá)/1,5 g de fermento em pó
- 1 colher (chá)/3 g de sal
- 1 ovo, separado
- 480 ml de cerveja

1. Misture a farinha de trigo, o fermento e o sal. Adicione a gema e a cerveja ao mesmo tempo e bata até a mistura ficar bem homogênea. Conserve-a na geladeira até o momento de usar.
2. Na hora do serviço, bata a clara reservada em ponto de neve. Misture-a à massa mole e use imediatamente.

Tempura de camarão

Rendimento: 10 porções

- 1,7 kg de camarão (de 16 a 20 unidades), descascado e limpo
- 480 ml de óleo vegetal
- 240 ml de óleo de amendoim
- 240 ml de óleo de gergelim

MASSA MOLE PARA TEMPURA

- 3 ovos batidos
- 480 ml de água
- 227 g de grão picado
- 369 g de farinha de trigo comum, e um pouco mais para empanar
- 600 ml de molho para tempura (receita a seguir)

1. Se desejar, faça algumas incisões na parte inferior de cada camarão, para que fiquem retos. Mantenha na geladeira até a hora do serviço.
2. Coloque o óleo vegetal, o de amendoim e o de gergelim em uma panela funda ou fritadeira. Aqueça a 177 °C.
3. Para preparar a massa mole, misture os ovos, a água e o grão. Adicione a farinha de trigo e misture cuidadosamente. Não misture demais.
4. Passe os camarões ligeiramente pela farinha. Pegue-os pela cauda e mergulhe o corpo na massa mole, para cobrir de leve. Frite-os por imersão imediatamente, até que fiquem crocantes e brancos ou levemente dourados.
5. Escorra o tempura em papel absorvente e sirva-o imediatamente com o molho.

Molho para tempura

Rendimento: 960 ml

- 480 ml de molho de soja light
- 240 ml de ichi ban dashi (p. 280)
- 240 ml de mirin
- 142 g de doikon, ralado bem fino
- 1 colher (sopa)/9 g de gengibre, ralado bem fino

Coloque todos os ingredientes numa panela e aqueça ligeiramente, em fogo baixo. Agora o molho está pronto para ser servido ou pode ser resfriado rapidamente e levado à geladeira para uso posterior.

Frango crocante à tangerina

Rendimento: 10 porções

MARINADA

- 30 ml de molho de soja light
- 1½ colher (chá)/4,5 g de alho amassado
- 1 colher (chá)/3 g de sal
- 2 colheres (chá)/4 g de pimenta-do-reino branca moída

507 g de sobrecoxa de frango sem pele, cortada em cubos de 3 cm

960 ml de óleo vegetal, ou a gosto

CROSTA

- 1 ovo batido
- 120 ml de água
- 170 g de amido de milho
- 60 ml de óleo de amendoim
- 1 colher (sopa)/9 g de gengibre ralado
- 1 colher (sopa)/9 g de alho amassado
- 14 g de cebolinha, em fatias bem finas (parte branca e parte verde)
- 14 g de zestes de tangerina seca, desidratada e moída
- 2 colheres (chá)/7 g de pimenta vermelha desidratada
- 227 g de cogumelo de paris, cortado em quatro
- 227 g de pimentão vermelho, em cubos de 3 cm
- 227 g de fiorete de brócolis branqueado
- 420 ml de molho de alho doce (receita a seguir)

1. Misture o molho de soja, o alho, o sal e a pimenta-do-reino branca. Despeje a marinada sobre o frango e deixe no refrigerador por 20 minutos.
2. Aqueça o óleo vegetal a 177 °C em uma panela funda.
3. Para preparar a crosta, misture o ovo, a água e o amido de milho até obter uma pasta homogênea. Escorra o frango da marinada e cuba com a mistura da crosta.
4. Frite o frango por inserção até ficar bem dourado, crocante e bem cozido, em 2 a 3 minutos. Escorra-o rapidamente em papel absorvente e reserve-o aquecido.
5. No momento do serviço, aqueça o óleo de amendoim em um wok, em fogo médio-alto. Adicione o gengibre, o alho, a cebolinha, a casca de tangerina e

a pimenta. Salteie até que fiquem aromáticos, de 15 a 30 segundos.

6. Acrescente os cogumelos e salteie por mais 2 minutos. Junte os pimentões vermelhos e frite por 1 a 2 minutos. Adicione o brócolis e salteie por mais 1 a 2 minutos.
7. Junte o frango já frito e salteie para reaquecer, em 1 a 2 minutos.
8. Acrescente de vagar o molho de alho doce, mexendo constantemente, para revestir o frango e os vegetais.
9. Sirva imediatamente.

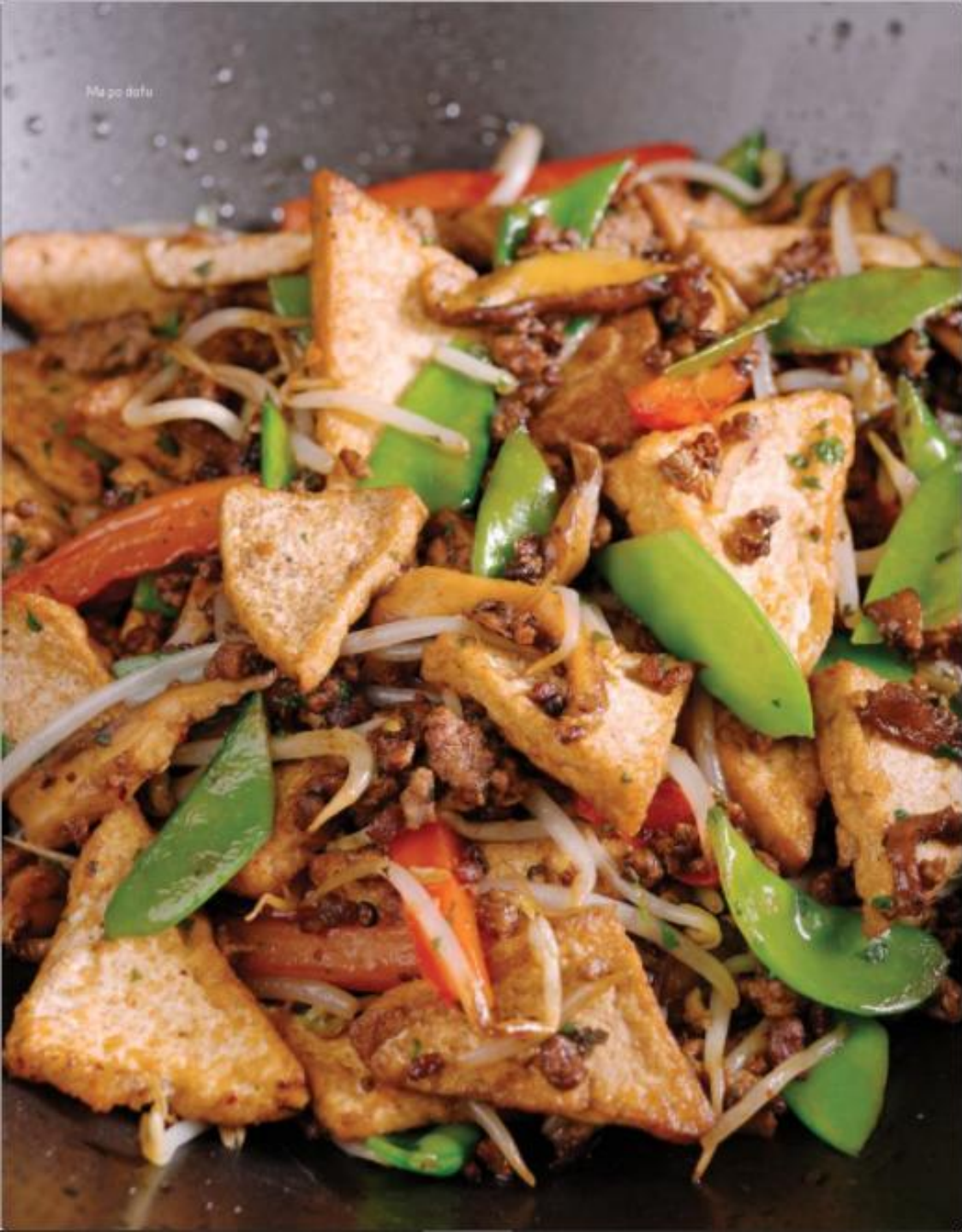
Molho de alho doce

Rendimento: 960 ml

- 75 ml de óleo vegetal
- 2 colheres (chá)/6 g de gengibre ralado
- 28 g de alho amassado
- 35 g de cebolinha bem picada
- 2 colheres (chá)/10 ml de pasta de feijão quente
- 480 ml de molho de soja light
- 75 ml de vinho de arroz (Shaoxing)
- 75 ml de vinagre de arroz
- 300 ml de fundo de frango (p. 277)
- 156 g de açúcar
- 2 colheres (chá)/10 ml de óleo de gergelim
- 71 g de amido de milho misturado com água, para fazer um slurry

1. Aqueça o óleo em um wok, em fogo médio-alto. Adicione o gengibre, o alho e as cebolinhas e frite-os até que fiquem aromáticos, em 15 a 30 segundos.
2. Junte a pasta de feijão e salteie por mais 15 a 30 segundos.
3. Acrescente o molho de soja, o vinho de arroz, o vinagre e o fundo. Espere ferver.
4. Junte o açúcar e o óleo de gergelim e misture bem. Espere ferver novamente.
5. Pouco a pouco, acrescente o slurry de amido de milho ao molho, até ficar um pouco mais grosso.
6. Agora, o molho está pronto para ser servido ou pode ser resfriado rapidamente e levado à geladeira para uso posterior.





Tofu da vovó (Ma po tofu)

Rendimento: 10 porções

Óleo vegetal, a gosto
1,13 kg de tofu firme em triângulos
de 1 cm de espessura
120 ml de óleo de amendoim
1 colher (sopa)/9 g de gengibre picado
1 colher (sopa)/9 g de alho picado
1 colher (sopa)/11 g de cebolinha em fatias
finas (parte branca e parte verde)
3 colheres (sopa)/71 g de doubanjiang
3 colheres (sopa)/71 g de douchi
1 colher (sopa)/6 g de chili em pó coreano
284 g de shiitake sem talo e em fatias
227 g de ervilha-torta, com o cordão
removido, cortada ao meio na diagonal
227 g de pimentão vermelho em batonnet
227 g de broto de feijão (moyashi)
60 ml de molho de ostra vegetariano
2 colheres (sopa)/30 ml de óleo de gergelim tostado
2 colheres (sopa)/6 g de coentro picado
1 colher (chá)/3 g de sal
½ colher (chá)/1 g de pimenta-do-reino branca moída
1 colher (chá)/2 g de grão de pimenta Sichuan moída

1. Aqueça o óleo a 176 °C em uma caçarola funda. Trabalhando aos poucos, se necessário, frite o tofu por imersão até ficar dourado, em 5 minutos. Sogue com papel absorvente e reserve.
2. Aqueça o óleo de amendoim em um wok. Acrescente o gengibre, o alho e as cebolinhas e salteie (stir-fry) até ficar aromático, em cerca de 1 minuto. Junte o doubanjiang, o douchi e o chili em pó e salteie por mais 1 minuto. Junte o shiitake, as ervilhas, os pimentões vermelhos e o moyashi e salteie até que os vegetais estejam macios, em 6 a 8 minutos.
3. Adicione o tofu, o molho de ostras, o óleo de gergelim, o coentro, o sal e a pimenta. Salteie até aquecer por completo, em cerca de 3 minutos. Finalize com a pimenta Sichuan.

NOTA: Para um Ma po tofu tradicional, junte 45/4 g de carne moída ao wok com o tofu no passo 3.

Peixe frito com dill à moda de Hanói (Cha ca thang long)

Rendimento: 10 porções

113 g de farinha de arroz
2 colheres (chá)/4 g de açafrão-da-terra
1 colher (sopa)/10 g de sal
960 ml de óleo vegetal
1,36 kg de filé de peixe-lobo cortado
em quadrados de 5 cm
2 colheres (sopa)/30 ml de óleo de amendoim
113 g de cebolinha (parte branca
e parte verde) em julienne
30 folhas de manjerição tailandês, cortados
ao meio no sentido do comprimento
60 folhas de coentro
60 raminhos de dill, sem caule
454 g de vermicelli de arroz, cozidos
71 g de amendoim tostado em frigideira
480 ml de molho vietnamita para dips (p. 975)

1. Coloque numa tigela grande a farinha de arroz, o açafrão-da-terra e o sal. Aqueça o óleo vegetal a 191 °C.
2. Passe o peixe pela mistura de farinha, retire o excesso e frite-o por imersão imediatamente, até ficar dourado e crocante, em 2 a 3 minutos. Escorra-o sobre papel absorvente e reserve-o aquecido.
3. Aqueça o óleo de amendoim em um wok, salteie as cebolinhas por cerca de 5 segundos. Adicione o manjerição, o coentro e o dill, e salteie durante 30 a 45 segundos, até que as ervas amoleçam um pouco. Retire imediatamente.
4. Sirva o peixe sobre uma camada de macerão em que foi distribuída a mistura de ervas. Guarneça com o amendoim tostado e sirva com o molho vietnamita.

Bolinhos de peixe fritos

Resultado: 10 porções

10 pimentas tailandesas
43 g de chalota
2 dentes de alho
14 g de raiz ou caule de coentro
1 colher (sopa)/8 g de galanga
3 folhas de limoeiro kaffir
1 colher (chá)/3 g de sal
567 g de filé de peixe de carne branca moído
30 ml de molho de peixe
113 g de feijão-chicote em fatias muito finas
960 ml de óleo de amendoim
600 ml de **salada de pepino** (p. 940)

1. Coloque no processador de alimentos as pimentas, a chalota, o alho, o coentro, a galanga, as folhas de limoeiro e o sal e bata até obter uma pasta.
2. Coloque numa tigela a pasta de temperos, o peixe, o molho de peixe e o feijão e trabalhe com as mãos até obter uma mistura uniforme, com consistência ligeiramente pegajosa.
3. Forme discos redondos e achatados de 71 g com a massa. Deixe-os na geladeira até o momento de cozinhar.
4. Aqueça o óleo a 177 °C. Frite os bolinhos por imersão até que estejam dourados por fora e flutuem no óleo, em cerca de 3 minutos.
5. Retire os bolinhos do óleo e escorra-os em papel absorvente. Sirva-os imediatamente com a **salada de pepino** ou mantenha-os aquecidos para o serviço.

Pimentas poblano recheadas com picadillo oaxaqueño

Resultado: 10 porções

PICADILLO OAXAQUEÑO

907 g de paleta suína sem osso, em cubos de 5 cm
142 g de cebola branca, em cubos médios
2 colheres (chá)/6 g de alho amassado
1½ colher (sopa)/15 g de sal, ou quanto bastar
3 colheres (sopa)/45 ml de óleo de canola
397 g de cebola branca picada, em cubos
2 colheres (sopa)/18 g de alho picado
907 g de tomate italiano, em cubos
2 colheres (sopa)/20 g de uva-passa picada
2 colheres (chá)/8 g de alcaparra escorrida e picada
57 g de azeitona verde sem caroço
2 colheres (sopa)/25 g de amêndoas picadas
57 g de salsa
¼ de colher (chá)/0,5 g de cravo-da-índia
¼ de colher (chá)/0,5 g de pimenta-do-reino preta em grão
1 colher (chá)/2 g de canela em pau
2 colheres (chá)/10 ml de vinagre de vinho branco
2 colheres (chá)/10 g de açúcar

CALDILLO

907 g de tomate italiano
480 ml de água
113 g de cebola branca picada
1 colher (chá)/3 g de alho picado
1½ colher (sopa)/22,5 ml de óleo de canola
2 folhas de louro
2 colheres (chá)/6,5 g de sal

PIMENTA RECHEADA

907 g de pimenta poblano
99 g de farinha de trigo comum
5 ovos separados
Sal, a gosto
1,92 l de óleo vegetal

1. Para fazer o picadillo, coloque em uma panela grande a carne de porco, as cebolas em cubos médios e o alho amassado. Cubra com água e tempere com sal a gosto. Deixe ferver e em seguida abaixe o fogo e cozinhe em fogo brando até a carne ficar macia, em cerca de 1½ hora.
2. Escorra a carne de porco e descarte o caldo, a cebola e o alho. Deixe a carne esfriar. Use os dedos ou dois garfos para desfiar a carne.
3. Aqueça o óleo em uma panela rustifera média a fogo médio. Salteie as cebolas picadas em cubos até ficarem macias, em 3 a 4 minutos. Junte o alho picado e salteie até liberar o aroma, em mais 1 minuto. Junte os tomates e salteie até cozinhar por inteiro, mexendo de vez em quando, em 8 a 10 minutos. Junte as uvas-passas, as alcaparras, as azeitonas, as amêndoas e a salsa.
4. Em um moedor de especiarias, moa os cravos, a pimenta e a canela. Junte à mistura de tomate. Baixe o fogo e cozinhe em fogo brando por 10 minutos.
5. Tire o fogo e junte a carne de porco, o vinagre, o açúcar e 1½ colher (sopa)/15 g de sal. Misture bem. Deixe o picadillo esfriar completamente antes de recheiar as pimentas poblano.
6. Para fazer o caldillo, coloque os tomates em uma capota média. Junte a água e espere ferver. Baixe o fogo e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, até os tomates estarem completamente cozidos, em 10 a 12 minutos.
7. Escorra os tomates e reserve o líquido do cozimento. Faça um purê com os tomates, a cebola e o alho em um processador de alimentos ou liquidificador, para fazer um molho leve.
8. Aqueça o óleo em uma panela grande e cozinhe o molho de tomate, mexendo sempre, até chegar a uma coloração vermelho ferrugem. Junte as folhas de louro e líquido suficiente para deixar o molho na consistência desejada. Cozinhe em fogo baixo por 30 minutos.
9. Retire as folhas de louro e tempere com sal. O caldillo está pronto para ser usado ou pode ser resfriado rapidamente e levado à geladeira para uso posterior.
10. Recheie as pimentas poblano com o picadillo, tomando cuidado para não encher demais. Feche as pimentas em volta do recheio.

11. Polvilhe as pimentas recheadas em 85 g de farinha, retirando o excesso.
12. Bata as gemas de ovos levemente, só para misturar. Bata as claras em ponto de picos altos em uma batedeira. Verta os 14 g de farinha restantes nas gemas de ovos e tempere com sal. Deixe a mistura mais leve juntando um terço das claras de ovos batidas às gemas. Junte o restante das claras de ovos.
13. Aqueça o óleo vegetal a 177 °C em uma panela funda. Uma de cada vez, mergulhe as pimentas poblano na mistura de ovos e frite até ficarem douradas. Seque com papel absorvente e as mantenha aquecidas.
14. Sirva as pimentas poblano recheadas com o molho de caldillo.

Tinga poblano

Rendimento: 10 porções

- 1,36 kg de paleta suína sem osso, em cubos de 5 cm
- 1½ cebola branca média descascada
- 2 dentes de alho
- 1½ colher (sopa)/15 g de sal ou a gosto
- 340 g de batata asterix descascada
- 60 ml de óleo de canola
- 340 g de chorizo mexicano
- 1½ cebola branca, em fatias finas
- 907 g de tomate italiano, em cubos
- 8 pimentas chipotle em conserva de molho odoño, em tiras de 6 mm
- 4½ colheres (chá)/22,5 ml de vinagre de sidra
- 1 colher (sopa)/15 g de açúcar
- 2 abacates sem caroço, descascados e em fatias finas
- ½ cebola branca em fatias muito finas

1. Coloque a carne de porco em uma panela grande de 30 cm de diâmetro e cubra com água. Espere ferver, escorra e descarte a água.
2. Devolva a carne na panela. Junte a cebola inteira, o alho e água até cobrir. Tempere com 1½ colher (chá)/15 g de sal e leve para ferver. Abaixar o fogo e cozinhe em fogo brando até a carne ficar macia, por cerca de 45 minutos.
3. Escorra a carne e descarte o caldo, a cebola e o alho. Deixe a carne esfriar. Use os dedos ou dois garfos para desfiar a carne. Reserve.
4. Ferva as batatas em água salgada até que estejam cozidas ao dente, em 15 minutos, aproximadamente.
5. Escorra as batatas e deixe esfriar. Corte em cubos médios e reserve.
6. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio e frite o chorizo até cozer por inteiro, em 5 a 7 minutos. Escorra o excesso de gordura e reserve o chorizo.

7. Salteie a cebola em cubos na gordura reservada em fogo médio a alto só até começar a dourar, em 5 minutos. Junte a carne e salteie até dourar e ficar levemente crocante, em cerca de 6 minutos. Junte os tomates e cozinhe por cerca de 3 minutos. Junte as batatas, o chorizo, as pimentas chipotle, o vinagre, 1 colher (sopa)/10 g de sal e o açúcar e aqueça. Prove e coloque mais pimentas chipotle se não estiver suficientemente picante.

8. Guarneça a tinga com o abacate e as fatias de cebola.

NOTA: A tinga poblano pode ser servida com arroz cozido ou feijão-preto e torrillas.

cozinhar a vapor e escalfado

Em técnicas de umidade-calor – cozinhar a vapor, em *popillote*, escalfado raso, escalfado fundo e ferver suavemente –, o meio de cocção são líquidos e/ou vapor de água. O segredo para dominar os métodos de umidade-calor são o monitoramento cuidadoso das temperaturas, do tempo de cozimento e a determinação precisa do ponto de cozimento.

CAPÍTULO 19



QUANDO COZIDOS A VAPOR DE ÁGUA EM UM RECIPIENTE FECHADO, OS ALIMENTOS APRESENTAM SABORES PUROS, LIMPOS. A CIRCULAÇÃO DE VAPOR AO REDOR DO ALIMENTO PROMOVE UM AMBIENTE UNIFORMEMENTE ÚMIDO. COZINHAR A VAPOR É UM MODO EFICIENTE E MUITO EFICAZ DE PREPARAR DE MODO NATURAL AVES E PEIXES MACIOS. OS ALIMENTOS COZIDOS A VAPOR DA MANEIRA ADEQUADA SÃO SABOROSOS, ÚMIDOS E MACIOS, E NÃO COSTUMAM PERDER MUITO DO VOLUME ORIGINAL.

cozinhar a vapor

Com frequência, os alimentos cozidos a vapor retêm maior sabor intrínseco do que os cozidos por outros métodos, porque o meio de cocção, por si só, em geral não fornece muito sabor. As cores também permanecem.

Os melhores alimentos para cozinhar a vapor são os naturalmente macios e de tamanho e forma que permitam o cozimento em um curto espaço de tempo. Se necessário, corte o alimento no tamanho apropriado. O peixe costuma ser cozido como filé, embora existam algumas apresentações típicas de peixe inteiro. Igualmente, os peitos de frango sem pele e sem osso, ou suprêmes, cozinham bem no vapor. Os frutos do mar podem ser deixados na concha, a menos que a receita indique o contrário: por exemplo, as vieiras são, de hábito, retiradas da concha. Os camarões também podem ser descascados antes de serem cozidos no vapor.

Vários tipos de líquido são usados no cozimento a vapor. A água é a mais comum, mas pode ser substituída por caldos ou fundos aromáticos, court bouillons, vinho ou cerveja, especialmente se o líquido usado para o vapor for servido com o alimento. Adicionar ingredientes aromáticos como ervas e especiarias, zestes de frutas cítricas, capim-limão, gengibre, alho e cogumelos ao líquido acentua seu sabor, assim como o do alimento que está sendo cozido. Algumas vezes, o alimento é cozido sobre uma camada de vegetais, em um recipiente fechado, a umidade natural dos vegetais se torna parte do vapor que cozinha o alimento. Para preparar alimentos a vapor também podem ser usados recheios, marinadas e invólucros. Algumas vezes, o peixe é envolvido num invólucro para, dessa maneira, mantê-lo excepcionalmente úmido.

Pequenas quantidades de alimento podem ser cozidas a vapor usando-se uma pequena panela de encaixe. Mas é melhor usar um steamer em prateleiras para quantidades maiores ou para alimentos que cozinham em tempos diferentes. Lembre-se de que é importante deixar espaço suficiente para que o vapor circule à vontade em torno dos alimentos, estimulando um cozimento rápido e uniforme.

Panelas de cozimento a vapor de pressão – que alcançam maiores temperaturas que as panelas de vapor em andares – e panelas de cozimento a vapor de convecção são indicadas para cozinhar grandes quantidades de alimento. O chef pode, então, preparar lotes do tamanho apropriado durante todo o tempo de uma refeição ou administrar as demandas mais intensas de um banquete ou de uma refeição institucional.

» receita básica

Item cozido a vapor (1 porção de prato principal)

1 porção (170 g a 227 g) de carne, ave, peixe ou frutos do mar

Líquido para o vapor suficiente para durar até o final do preparo

Sal e temperos para o item principal e para o líquido que produzirá o vapor

Ingredientes adicionais para a finalização e a guarnição

60 ml a 90 ml de molho já pronto

método rápido »

1. Ferva o líquido.
2. Coloque o ingrediente principal na panela de vapor em uma só camada.
3. Tempe a panela de vapor.
4. Cozinhe a vapor até ficar pronto.
5. Sirva imediatamente com o molho e a guarnição adequados.

dicas do especialista «

Para incrementar o sabor, substitua parte da água ou toda ela por:

CALDO / SUCO DE FRUTAS, COMO LARANJA, MAÇÃ, OXICOCO (CRANBERRY) / FUNDO

Dependendo do resultado esperado, o líquido pode ser temperado com vegetais aromáticos:

CENOURAS / SALSÃO / CEBOLAS

Dependendo do resultado esperado, o líquido pode ser temperado com ervas e especiarias:

FOLHA DE LOURO / ALHO PICADO / SALSINHA PICADA / TOMILHO PICADO / SEMENTES DE COENTRO / GRÃOS DE PIMENTA QUEBRADOS / SEMENTES DE COMINHO / GENGIBRE RALADO



1. Ferva o líquido e os aromáticos adicionais até borbulhar, em um recipiente coberto. Coloque líquido suficiente, na parte inferior da panela de vapor, para durar todo o tempo de cozimento. Juntar mais líquido à panela durante o cozimento reduz a temperatura e aumenta o tempo necessário para preparar os alimentos no vapor. Se você precisar adicionar mais líquido, aqueça-o antes.

método detalhado »



2. Coloque o item principal na panela de vapor, em uma só camada. Use uma panela de vapor em andares se tiver de cozinhar mais de uma camada de alimentos de cada vez. Os alimentos podem ser colocados em pratos ou travessas rasas sobre a grade, para coletar os sucos.

Ajuste a chama para manter o calor moderado, uniforme. Os líquidos não precisam borbulhar para produzir vapor. Na verdade, uma ebulição forte pode evaporar o líquido depressa demais.

Tampe novamente e cozinhe até ficar pronto. Como o cozimento a vapor ocorre em um recipiente fechado, fica mais difícil julgar o tempo necessário para cozer os alimentos. As receitas podem fornecer essa informação, mas, ainda assim, é importante começar a verificar o ponto de cozimento a partir do momento em que se presume que o alimento possa estar pronto.

Ao erguer a tampa, lembre-se de afastá-la de você, para que o vapor não atinja seu rosto e suas mãos.

3. Cozinhe os alimentos no vapor; quando ficarem prontos, sirva-os imediatamente. Os alimentos cozidos no vapor podem, facilmente, ficar emborrachados e secos se cozinharem demais. Qualquer suco liberado deve ser quase incolor. As carnes dos peixes e dos frutos do mar perdem o brilho quando prontas, ganhando aparência quase opaca. A concha dos moluscos (mexilhões, mariscos e ostras) se abre, a carne se torna opaca e as bordas, tortas. Os crustáceos (camarão, caranguejo e lagosta) ganham cor rosa ou vermelho-brilhante quando estão prontos. As aves se tornam opacas e a carne apresenta pouca resistência quando pressionada com a ponta do dedo.

Sirva o alimento imediatamente, em pratos aquecidos, com o molho apropriado ou como indicado pela receita. Lembre-se de que os alimentos cozidos a vapor continuam a cozinhar mesmo depois de retirados da panela.

Avalie a qualidade dos alimentos cozidos no vapor pelo sabor, aparência e textura. Como não se doura o alimento inicialmente, o sabor permanece delicado. Nenhum aromático adequado ao alimento pode ser muito intenso, para não sufocar o item principal. Quando preparada da maneira adequada, a superfície do alimento fica bastante úmida. Os peixes, especialmente o salmão, não devem ter depósitos de albumina branca na carne, pois isso indica que foram cozidos além da conta e/ou cozidos muito rapidamente.



Nessa variação de cozimento a vapor, cujo nome é literalmente traduzido por "no papel", o item principal e os acompanhamentos são envoltos em papel-manteiga e cozidos no vapor produzido por seus próprios sucos. A expressão em papillote indica uma preparação específica, mas existem pratos semelhantes, com nomes regionais, ao redor do mundo.

cozinhar em papillote

O envoltório clássico para um prato em papillote é o papel-manteiga, mas o efeito é semelhante quando se usam folhas de papel-alumínio, de alface, de bananeira-da-terra, de par-reira ou de bananeira, folhas da espiga de milho ou envoltórios semelhantes para fechar o alimento enquanto cozinha. O envoltório bloqueia o vapor originado pelo alimento quando se aquece – frequentemente, o prato é apresentado ao cliente no invólucro e, quando o pacote é aberto, libera uma nuvem de vapor aromático.

Os alimentos preparados em papillote devem ser cozidos até ficarem prontos. Isso é difícil de determinar sem experiência, porque não se pode abrir o invólucro para ver ou sentir o ponto de cozimento. Se o alimento foi cortado no tamanho certo, ou se foi parcialmente cozido antes, deve estar pronto quando o pacote estiver muito inchado e o papel, escuro. Realizar alguns testes com um prato em papillote ajuda a estabelecer um tempo de cozimento confiável para aquele prato, desde que os ingredientes sejam preparados antes, sempre da mesma maneira.

O cozimento em papillote, assim como aquele a vapor, é apropriado para alimentos naturalmente macios, como frangos, peixes e frutos do mar. Limpe e corte os alimentos em porções, como pede a receita. Eles podem ser marinados ou selados como passo inicial. As marinadas podem adicionar cor e sabor; selar ajuda a assegurar que cortes mais grossos cozinham mais depressa e realça a cor e o sabor do item. Alguns alimentos podem ser recheados.

Inclua vegetais para obter mais umidade, sabor, cor e textura. Corte-os em tamanho pequeno, geralmente em fatias finas, em julienne ou em cubos e, se necessário, refogue-os ou branqueie-os antes, para que fiquem completamente cozidos. Deixe as ervas nos ramos, corte-as em chiffonade ou moa-as. Tenha à mão um molho preparado, creme de leite fresco (36% a 40%) reduzido, vinho ou sucos cítricos, como a receita pedir.

Para cozinhar em papillote, você vai precisar de papel-manteiga (ou outro invólucro) ou assadeiras e itens para o serviço. Corte o invólucro em tamanho grande o bastante para conter o alimento e os ingredientes adicionais com folga.

» receita básica

Cozinhar em papillote (1 porção de prato principal)

1 porção (170 g a 227 g) de carne,
ave, peixe ou frutos do mar

Até 2 colheres (sopa)/30 ml
de líquido para cozimento
(fundo, molho, vinho) ou
vegetais suficientemente
úmidos para produzir vapor

Sal e outros temperos
Ingredientes adicionais para
a finalização e a guarnição

método rápido »

1. Corte papel-manteiga em forma de coração do tamanho adequado e unte-o com manteiga ou óleo.
2. Faça uma cama com aromáticos, vegetais ou molho em uma metade do papel e coloque o ingrediente principal sobre essa cama.
3. Dobre o papel ao meio e feche as suas bordas.
4. Coloque o papillote em uma travessa rasa preaquecida.
5. Asse o papillote até que ele esteja estufado e escuro.
6. Coloque o papillote no prato e sirva imediatamente.

dicas do especialista «

Para incrementar o sabor, use líquidos ricos em sabor para produzir o vapor que vai cozinhar o item principal:

FUNDO / CALDO / VINHO / MOLHOS

Ingredientes adicionais podem ser usados para conferir maior sabor. Acrescentá-los diretamente aos papillotes vai infundir sabor durante o processo de cozimento. Certos ingredientes, como vegetais úmidos, também podem ajudar a criar mais vapor.

MIREPOIX / LEGUMES, VERDURAS E COGUMELOS / ERVAS FRESCAS



1. Prepare os invólucros. Corte o papel-manteiga ou outro invólucro em forma de coração ou outro formato grande o bastante para conter o alimento em uma metade, com 3 cm de margem em torno de todo o papel.

Unte o papel ligeiramente com óleo ou manteiga, dos dois lados, para impedir que se queime. Faça uma camada de vegetais, aromáticos ou molho em metade do invólucro e, por cima, coloque o item principal.

2. Dobre a outra metade e vire as pontas do papel duas vezes ou amarre o invólucro com segurança para fechá-lo. Fechar as bordas do invólucro impede a saída do vapor, de modo que o alimento cozinhe da maneira adequada.



3. Coloque o invólucro em uma assadeira e asse em forno moderado preaquecido até que o invólucro inche e o papel escureça. A temperatura do forno precisa ser cuidadosamente monitorada, porque alimentos delicados, como filés de peixe, podem ficar cozidos demais muito depressa.

À medida que o invólucro esfria, ele vai desinchando; portanto, sirva os pratos en papillote o mais rápido possível. Para uma apresentação mais dramática, faça com que o garçom abra o invólucro diante do cliente.

Avalie a qualidade do prato pronto. As carnes, os peixes e as aves preparados en papillote ou com técnicas semelhantes devem ser cozidos de acordo com os padrões de ponto desejado pela cozinha ou segundo a preferência do cliente (ver tabela nas pp. 383-384). Os molhos, os líquidos de cozimento e outros ingredientes também devem ter sabor agradável e estar cozidos adequadamente.



método detalhado »

Escalfar raso, assim como saltar e grelhar, é uma técnica à la minute. Os alimentos são cozidos em uma combinação de vapor e líquido que ferve suavemente. Os alimentos escalfados raso são parcialmente submersos em líquido que, muitas vezes, contém um ácido (vinho ou suco de limão). Os aromáticos, como chalotas e ervas, são adicionados para se obter mais sabor. Tampe a panela para capturar parte do vapor liberado pelo líquido durante o cozimento.

escalfado raso

Uma quantidade significativa de sabor é transferida do alimento para o líquido de cozimento. Para extrair o máximo de sabor, o líquido de cozimento (*cuisson*) é, em geral, reduzido e usado como base para um molho. Os ácidos fornecem ao molho brilho e sabor equilibrados. A manteiga pode facilmente ser emulsificada no molho; o *beurre blanc* é a escolha mais frequente de molho para alimentos preparados com essa técnica.

Assim como no cozimento a vapor, os alimentos naturalmente macios, de tamanho e forma que permitam cozimento rápido, funcionam melhor. Os peixes, frutos do mar e peitos de frango estão entre as opções mais comuns para esse método. Limpe apropriadamente o item principal. Retire os ossos e a pele dos peixes para fazer filês ou das aves para fazer suprêmes ou porções de peito sem osso e sem pele. Os filês de peixe podem ser enrolados ou dobrados ao redor de um recheio para formar *poupiettes* (p. 429), com o lado das espinhas do peixe para fora. Se desejar, retire os mexilhões da concha.

Os líquidos proporcionam sabor ao alimento, assim como ao molho preparado a partir deles. Escolha caldos ou fundos ricos e adicione vinho, vinagre ou suco cítrico, como desejar.

Corte os aromáticos em fatias finas. Outros ingredientes a serem servidos com o molho como guarnição devem ser cortados em tiras, em cubos, em *julienne* ou *chiffonade*; eles são, muitas vezes, previamente refogados ou branqueados, para desenvolver o melhor sabor possível e também para assegurar que todas as partes do prato pronto estejam completamente cozidas ao mesmo tempo.

O molho pode ser um *beurre blanc* (p. 312) ou molho *vin blanc* (p. 559) ou simplesmente o líquido de cozimento reduzido. Veja receitas específicas para sugestões ou orientações adicionais.

Use uma *sauteuse* ou outro recipiente raso, como um *randeau*, para o escalfado raso. Selecione com cuidado o recipiente ou assadeira; se houver espaço demais ou muito pouco espaço em redor do alimento, ele pode cozer de mais ou de menos, ou pode ficar líquido de mais ou de menos para o molho. Usa-se papel-manteiga untado com manteiga ou óleo, ou uma tampa não muito justa, para cobrir parte da panela enquanto o alimento cozinha. Isso retém vapor suficiente para cozinhar a parte do alimento não exposta, mas não o bastante para aumentar a velocidade de cozimento. Você pode precisar de uma peneira para o molho e também de utensílios para segurar o alimento escalfado, como uma espátula e pratos aquecidos para o serviço.

» receita básica

Escalfar raso

(1 porção de prato principal)

1 porção (113 g a 170 g) de peito de frango ou peixe sem pele e sem osso

28 g de manteiga

14 g de chalota

30 ml de vinho branco e 30 ml de fundo branco, de acordo com a quantidade de comida que vai ser feita

Sal e outros temperos tanto para o ingrediente principal como para o líquido usado para escalfar

Ingredientes adicionais para a finalização e a guarnição

método rápido »

1. Aqueça a manteiga em uma *sauteuse*.
2. Sue os aromáticos e faça uma cama.
3. Adicione o ingrediente principal e o líquido para escalfar.
4. Aqueça até quase começar a ferver.
5. Cubra com papel-manteiga.
6. Finalize o cozimento na chama do fogão ou no forno.
7. Remova o item principal, umedeça-o e o mantenha aquecido.
8. Reduza o *cuisson* (caldo remanescente) e prepare um molho como desejado.
9. Sirva o item escalfado com o molho e a guarnição adequados.

dicas do especialista «

Para incrementar o sabor, use líquidos ricos em sabor para fazer o escalfado:

FUNDO / CALDO / VINHO / MOLHOS

Um *cuisson* também pode ser usado de uma maneira que não precise de redução, como um caldo no qual servir o ingrediente escalfado. Esse método é chamado às vezes de *à la nage*.

Dependendo do resultado esperado, o líquido de cozimento pode ser usado para criar um molho para finalizar o item escalfado.

Para fazer um *beurre blanc*: Reduza o líquido de cozimento até a consistência de xarope. Se preferir, filtre-o em uma panela separada. Aqueça o líquido de cozimento em fogo brando e acrescente, aos poucos, pedaços de manteiga gelada. Mantenha a panela em movimento conforme acrescenta a manteiga, misturando-a ao molho enquanto ela derrete.

Para fazer um molho *vin blanc*: Reduza o líquido de cozimento e acrescente os aromáticos desejados e um *velouté* apropriado. Filtre o molho, se necessário, e finalize com creme de leite ou *liaison* e alguma guarnição adicional.

Para mais informações sobre o preparo de molhos para pratos escalfados, consulte receitas específicas.



1. Certifique-se de que o nível do líquido não chegue a mais do que a metade da altura do alimento; em geral, um pouco menos é suficiente. Se for utilizado muito líquido, será necessário um longo tempo para reduzi-lo adequadamente ou apenas parte dele ficará disponível para ser utilizado no molho.

Passar um pouco de manteiga numa frigideira rasa e coloque os aromáticos, para dar um bom sabor ao molho pronto e ao líquido de cozimento. Se esses aromáticos puderem ser inteiramente cozidos no tempo necessário para as poupies, podem ser adicionados crus. Do contrário, cozinhe-os antes, em separado, refogando-os ligeiramente na manteiga.

Tempere e coloque o item principal sobre os aromáticos, depois despeje o líquido em redor. Na maioria dos casos, não é necessário preaquecer o líquido, embora isso possa ocorrer quando se tratar de grandes quantidades. Não deixe que ferva forte.

método detalhado »



2. Cubra as paupiettes com papel-manteiga (cortouche) untado com manteiga antes de colocá-las no forno. É melhor terminar de escalfar os alimentos no forno porque, ali, o calor é mais brando e uniforme do que o calor direto. Isso também libera espaço, nos queimadores, para outras finalidades.

Espera-se que o líquido aqueça o suficiente (71 °C a 82 °C) para o cozimento em calor direto, coberto com o papel-manteiga, e finalize com forno moderado. Algumas vezes, entretanto, é preferível cozinhar totalmente no forno. A quantidade de alimento preparado e o equipamento disponível determinarão o que é mais lógico. Não permita que o líquido ferva, para que o alimento não cozinhe rápido demais, afetando a qualidade do prato.

3. Escalfe raso os alimentos, até que estejam prontos. Os peixes e os frutos do mar devem ficar opacos e ligeiramente firmes; as ostras, mariscos e mexilhões devem se enrolar nas bordas. Os suprêmes de frango devem ficar opacos e oferecer pequena resistência quando pressionados com a ponta do dedo.

Transfira as poupies para uma travessa e umedeça-as com uma pequena quantidade do líquido de cozimento, para que não ressequem enquanto o molho é preparado. Mantenha o alimento aquecido. Acrescente ao líquido de cozimento os ingredientes adicionais para o molho, conforme a receita. Os pratos escalfados raso, quando bem preparados, refletem o sabor do alimento e do líquido de cozimento. O molho adiciona um rico sabor complementar. Em geral, os alimentos parecem úmidos, opacos e de cor relativamente clara. O peixe não deve ter depósitos de albumina branca, que é indicio de ter sido cozido por tempo excessivo ou muito rapidamente. Os alimentos escalfados raso preparados da maneira adequada são muito macios e bem úmidos. Como essa técnica é, em geral, utilizada com alimentos delicados, estes apresentam uma textura quase frágil. Entretanto, se começarem a se desmanchar ou a ficar secos, é porque foram cozidos demais.

4. Ferva suavemente o líquido de cozimento (cuisson), em calor direto, para concentrar o sabor e espessar o líquido. Um velouté de peixe pronto foi adicionado ao cuisson reduzido. Outras opções incluem creme de leite, purês de vegetais ou manteiga.



O ESCALFADO FUNDO E A FERVURA SUAVE SÃO FEITOS IMERGINDO-SE COMPLETAMENTE ALIMENTOS NUM LÍQUIDO A TEMPERATURA CONSTANTE E MODERADA. O OBJETIVO DO ESCALFADO FUNDO E DA FERVURA SUAVE É O MESMO – PRODUZIR ALIMENTOS ÚMIDOS E BEM MACIOS. OS FATORES QUE DIFERENCIAM OS DOIS MÉTODOS SÃO AS DIFERENTES TEMPERATURAS DE COZIMENTO E OS TIPOS DE ALIMENTOS APROPRIADOS. O ESCALFADO FUNDO É FEITO A TEMPERATURA MAIS BAIXA E É MAIS ADEQUADO PARA CORTES DE CARNE, AVES OU PEIXE NATURALMENTE MACIOS.

escalfado fundo e fervura suave

A fervura suave ocorre a temperaturas um pouco mais altas, de modo que os cortes mais duros possam se tornar macios e úmidos durante o cozimento. Os itens a escalfar fundo devem ser naturalmente macios; os que devem ser fervidos suavemente podem ser mais duros, pois esse método de cozimento vai amaciá-los. Embora, em geral, sejam usados cortes do tamanho de uma porção – um quarto de frango, por exemplo –, os itens escalfados fundo e fervidos suavemente também incluem peixe eviscerado, aves inteiras ou grandes peças de carne.

Embrulhe o peixe com musselina para impedir que se desmanche durante o cozimento. Se desejar, recheie a ave e amarre-a para manter o formato.

O líquido usado no escalfado fundo e na fervura suave deve ser muito bem aromatizado. Para carnes e aves, selecione um caldo bem temperado, com o sabor apropriado. Para peixes e frutos do mar, use caldo de peixe, fumet, vinho ou court bouillon. Podem ser adicionados ao líquido de cozimento ingredientes aromáticos, como ervas e especiarias, vinho, vegetais, sucos de vegetais ou zestes cítricos, para realçar o sabor do prato pronto. Para instruções sobre como preparar e adicionar esses ingredientes, consulte receitas específicas.

Os alimentos escalfados fundo e fervidos suavemente são, com frequência, servidos com um molho preparado à parte. A carne “fervida”, por exemplo, é tradicionalmente servida com um molho de raiz-forte, e o salmão escalfado é, muitas vezes, servido com um molho emulsionado de manteiga quente, como o béarnaise ou o mousseline. Consulte receitas específicas para sugestões de molhos.

A panela utilizada para escalfar fundo ou ferver suavemente deve conter com folga o alimento, o líquido e os aromáticos, havendo espaço suficiente para permitir a expansão do líquido enquanto aquece. O espaço deve permitir também que a superfície possa ser escumada durante o cozimento, se necessário. Uma tampa bem justa pode ser útil para elevar a temperatura do líquido, mas manter a panela tampada durante todo o processo de cozimento pode fazer com que o líquido fique mais quente do que o necessário.

Outros equipamentos úteis são conchas ou escumadeiras, recipientes para manter os alimentos aquecidos, tábuas de cortar e fatiadoras. O termômetro digital ajuda a monitorar a temperatura do líquido de cozimento; pode ser difícil estabelecer a diferença entre um líquido na temperatura perfeita para escalfar e outro que esteja a um ou dois graus de uma fervura suave, mas a diferença pode ser muito importante para o alimento.

» receita básica

Escalfado fundo (1 porção de prato principal)

1 porção (170 g) de carne, peixe ou ave

Cerca de 300 mL de court bouillon, fundo ou outro líquido

Vegetais variados

Sal e outros temperos, tanto para o ingrediente principal como para o líquido

Ingredientes adicionais para a finalização e a guarnição

método rápido »

1. Aqueça o líquido até estar quase fervendo.
2. Junte o item principal, usando uma espátula, se necessário. Certifique-se de que o alimento esteja completamente submerso.
3. Cubra o alimento (se a receita assim o orientar).
4. Finalize o cozimento no fogão ou no forno.
5. Remova o ingrediente escalfado, umedeça-o e o mantenha aquecido enquanto prepara o molho, ou deixe esfriar dentro do líquido, se adequado.

dicas do especialista «

Para incrementar o sabor, opte por líquido para escalfar bem temperado:

FUNDO / CALDO / VINHO

Ingredientes adicionais podem ser usados para conferir maior sabor. Acrescentá-los diretamente no líquido para escalfar vai infundir sabor durante o processo de cozimento.

MIREPOIX / LEGUMES E VERDURAS / ERVAS FRESCAS

O líquido para escalfar pode ser coado, dependendo do resultado esperado.



1. Coloque o alimento no *fumet* à temperatura adequada (71 °C a 85 °C) para escalfar. A panela não deve estar muito cheia, senão o alimento cozinhará de modo desigual.

Inicia-se o cozimento de alguns alimentos com líquido frio, mas aquele usado para escalfar deve estar entre 71 °C e 85 °C. A superfície do líquido pode mostrar algum movimento, mas nenhuma bolha de ar deve irromper à superfície. O líquido que ferve suavemente apresenta pequenas bolhas que irrompem delicadamente à superfície, e sua temperatura deve ficar entre 85 °C e 93 °C. Dependendo do resultado desejado, pode-se coar o líquido.

2. Certifique-se de que o alimento esteja completamente submerso no líquido. Se uma parte do alimento ficar acima do nível do líquido de cozimento, a cocção não será uniforme e o produto final não terá a cor delicada que se espera.

Manter a velocidade apropriada de cozimento durante todo o processo de escalfar ou ferver suavemente, até que o item esteja pronto. Escume conforme necessário enquanto cozinha, e ajuste o tempero. Se usar uma tampa, a temperatura deve ser monitorada com frequência. Tampar a panela cria pressão, que aumenta a temperatura do líquido. Deixar a tampa entreaberta é uma boa precaução para se ter certeza de que o líquido não comece a ferver inadvertidamente.



3. Escalfe o alimento até que fique pronto. Os testes para ver o ponto de cozimento variam com o alimento. Se um item escalfado ou fervido suavemente for servido frio, pode ser desejável deixá-lo ligeiramente abaixo do ponto de cozimento completo. Retire a panela do fogo e deixe o alimento esfriar no líquido em que foi cozido, porque haverá calor suficiente para completar o cozimento. Esfrie o líquido em um recipiente de água com gelo para impedir o desenvolvimento de bactérias. Assim que chegar à temperatura ambiente, retire o alimento e continue a prepará-lo. O mesmo líquido pode ser usado para escalfar ou ferver suavemente outros itens.

As aves e as carnes escalfadas ou fervidas suavemente da maneira adequada mostram-se macias ao serem espetadas com um garfo, e os sucos das aves são quase incolores. A carne das aves adquire aparência uniformemente opaca e oferece pouca resistência quando pressionada com a ponta do dedo. Quando aves inteiras estão bem cozidas, as pernas se movem com facilidade nas juntas.

A carne de peixes e frutos do mar, quando cozida do modo apropriado, fica ligeiramente firme e perde um pouco do brilho, tornando-se quase opaca. Os frutos do mar se abrem e as bordas do molusco se enrolam. Os camarões, os caranguejos e as lagostas adquirem cor rosa ou vermelho-brilhante.



escalfado fundo e fervura suave

método detalhado »

Sous vide – cozinhar a vácuo

Embora exista há quarenta anos, o sous vide ganhou imensa popularidade e vem sendo amplamente difundido nos últimos anos em todo o mundo.

Essa expressão francesa – que significa “a vácuo” – se transformou em algo que engloba um conceito e uma abordagem moderna de cozinhar. Pode ser resumido como o aplicação de calor a um produto alimentar que é selado a vácuo em uma embalagem plástica praticamente impermeável ao ar e cozido por um período relativamente longo de tempo em fogo baixo, a uma temperatura baixa precisa. Essa combinação de fatores permite ao chef alcançar resultados incríveis, que podem ser reproduzidos de maneira eficiente com alto grau de precisão.

A CIÊNCIA DO ALIMENTO BÁSICA PARA COZINHAR À SOUS VIDE

O cozimento a baixas temperaturas há muito tem sido o método preferido para cortes duros com quantidades grandes de tecido conjuntivo. Quando a temperatura adequada é aplicada em um ambiente de calor úmido, todo o tecido fibroso lentamente se dissolve, formando uma gelatina que contribui para um produto final suculento. Isso geralmente acarretaria cozinhar o produto por um longo período e sujeitá-lo aos efeitos degradantes da oxidação, assim como a condições microbiológicas inseguras. Assim, as temperaturas tradicionalmente empregadas que tornam a carne segura para consumo desnaturam as fibras musculares, fazendo com que ela inicialmente endureça e libere toda a água, resultando em um produto seco, cozido em excesso e pobre em nutrientes.

O controle preciso da temperatura no processo de sous vide, porém, faz com que os tecidos conjuntivos da carne possam, ao longo do tempo, ser transformados em uma gelatina macia sem desnaturar as fibras musculares, o que preserva todos os sucos da carne. O ambiente no interior da embalagem também elimina a oxidação e evita que qualquer umidade inerente à carne evapore.

Esse tipo de controle de temperatura pode ser aplicado também a carnes vermelhas, que exigem graus diferentes de cozimento. Certas enzimas que amaciavam as proteínas, naturalmente encontradas no tecido, são ativadas pelas baixas temperaturas do sous vide e contribuem significativamente para um produto mais tenro, mesmo que malpassado.

O ciclo de cozimento brando com um ciclo de resfriamento brando e a pressão criada pelo vácuo garantem que quaisquer sucos sejam consistentemente reabsorvidos pelo produto, aumentando a suculência.

O vácuo a que os alimentos preparados à sous vide são submetidos remove qualquer resistência que eles possam oferecer contra as pressões do ar que os envolve, o que cria pressão no exterior da embalagem e também no produto. Isso não apenas resulta em um produto com aparência mais atraente como também estimula a absorção de todos os aromas adicionados à embalagem. Esse mesmo vácuo diminui o ponto de ebulição da água contida no produto, o que causaria a fervura e a ruptura das células se o produto fosse processado quente demais. Por isso, os produtos preparados à sous vide devem ser mantidos muito frios antes de serem embalados.

O equipamento para aquecimento do sous vide, que comumente tem alta precisão de temperatura, pode ser usado para outros produtos “à sous vide”, a fim de proporcionar a mesma estabilidade de fonte de calor para cozimento a baixas temperaturas de itens não embalados. Um excelente exemplo disso é o cozimento de ovos na casca com um circulador térmico em que as temperaturas de coagulação das diferentes proteínas do ovo possam ser obtidas conforme o gosto.

PRINCIPAIS PROCESSOS E BENEFÍCIOS DA TÉCNICA

O principal objetivo de qualquer método de cozimento que se possa empregar, tradicionalmente ou à sous vide, é maximizar as qualidades organolépticas do produto (cor, suculência, maciez, sabor, etc.), garantindo a sua segurança e a sua validade. Apesar de o método de cozinha tradicional e o sous vide terem muitas coisas em comum e de resultados semelhantes serem alcançáveis em ambos os métodos, o sous vide dá ao chef a oportunidade de incorporar o melhor de ambos: qualidades organolépticas, a segurança e o prazo de validade em uma só investida. E, mesmo que não possa ser considerado uma técnica de conservação por si só, o sous vide confere aos alimentos um tempo de validade maior.

Veja a seguir alguns dos benefícios do sous vide.

SUCULÊNCIA em razão da retenção de umidade inerente e da reabsorção dos líquidos do cozimento, bem como da total gelificação dos tecidos conjuntivos da carne.

AUMENTO DE RENDIMENTO, pela redução do encolhimento decorrente da não evaporação ou perda de umidade, assim como da redução da perda de gordura em itens com baixo ponto de fusão, como o *foie gras*.

CONSISTÊNCIA da cor e da textura em todo o produto – sem “média”. Isso indica que não há variações no cozimento do produto; todo o produto está em apenas um ponto de cozimento. Nesse ponto, fica o critério de cada um testar (dourar intensamente) a carne para adicionar coloração *Maillard*.

NUTRIÇÃO E SABOR APRIMORADOS, o que é possível ao manter o meio de cozimento do líquido afastado de qualquer contato direto com o alimento. Assim, garante-se que nenhum sabor ou nutriente seja perdido no líquido em cozimento. As marinadas e os aromas ficam mais pronunciados e efetivos; o frescor é retido e não ocorre a oxidação.

UNIFORMIDADE DO FORMATO, principalmente quando embalagens retráteis são usadas ou se exerce pressão suave sobre itens delicados.

MODIFICAÇÃO DE TEXTURA, ou seja, alimentos com texturas delicadas podem ser também comprimidos ou alterados para causar efeito agradável e alterar o sabor e/ou a textura.

SEGURANÇA, visto que a pasteurização dentro da embalagem evita recontaminação, resultando em um produto microbiologicamente seguro e de validade estendida.

VANTAGENS AMBIENTAIS, como consumo de energia reduzido, além de economia em mão de obra, equipamentos, limpeza e resíduos químicos e biológicos. O espaço de armazenamento e processamento é minimizado, e o atendimento ao cliente é simplificado, eficiente e preciso.

Um corte de carne braseada leva horas para ficar macio o suficiente, e um item assado também leva um tempo considerável para chegar à temperatura interna ideal. A peça assada chegará a um centro rosado e um exterior relativamente bem passado e seco. A peça braseada resultará em um produto acinzentado, oxidado, sem líquido e com valor nutritivo diminuído, que requer de seu suco de cozimento o sabor para fazer do prato algo satisfatório.

Mas se o primeiro aspecto pudesse ser alcançado sem que o segundo ocorresse? Isso é possível com o sous vide. Ele permite que se cozinhe um pedaço inteiro de proteína com cor e textura consistentes e uniformes, enquanto retém a suculência, o sabor maximizado e o teor nutritivo.

A “média” da cor da maioria das carnes cozidas é obtida dependendo da temperatura à qual ela está sujeita e dos resultados desejados. A maciez é um assunto um pouco mais complexo – essa qualidade inerente à carne está diretamente relacionada à espécie e à idade

do animal, que estão ligadas à quantidade de tecido conjuntivo. Como em qualquer aplicação de calor à proteína, há uma retração imediata das fibras musculares, o que resulta no endurecimento da proteína e na perda de água se a temperatura for extrema. Para combater esse efeito, é necessário, no final das contas, fazer o tecido ficar mais solúvel por meio do processo de hidrólise ou pela quebra do tecido em reação com água. E, como qualquer um que já tenha cozido um pedaço de carne sabe, isso demora.

O conceito de sous vide versus a cozinha tradicional pode ser resumido em duas palavras: concentração e diluição.

A cozinha tradicional – de calor seco e calor úmido – tem suas vantagens e seus benefícios, mas cobra um preço. A intensa selagem da proteína para conseguir um dourado agradável com um sabor da reação de *Maillard* cria essas características, mas acarreta encolhimento e perda de rendimento. Mesmo a aplicação de calor mais brando em um método de calor úmido tradicional de cozinha tende a cozer em excesso a maioria dos alimentos ao extrair toda a umidade ao mesmo tempo que o oxida. Mesmo um refogado extraí a umidade inerente a um produto, assim como alguns componentes de sabor e de valor nutricional vitais. Isso é diluição. E, apesar de o cozimento a vapor ser uma técnica saudável, mesmo essa é uma fonte muito intensa de calor para certos itens delicados, como frutos do mar.

Em termos técnicos, a diferença entre a temperatura de cocção aplicada e a temperatura final desejada no interior do produto é conhecida como ΔT ou, simplesmente, ΔT . Quanto maior esse número, mais impulso energético o alimento tem, o que está relacionado à quantidade de transferência de calor que provavelmente acontecerá quando uma fonte de energia é aplicada, as moléculas se agitam e o interior do produto começa a esquentar. Como a margem de erro é reduzida pelas altas temperaturas, qualquer abuso nesse sentido resultará em um produto seco e duro. O inverso também é verdade e explica a qualidade final do produto na aplicação de baixas temperaturas e um ΔT menor. Esse último método permite ao chef uma margem de erro maior, evitando que ele exceda a temperatura de cocção ideal, o que resultará em um produto cozido demais.

Usando uma embalagem plástica praticamente impermeável ao ar, o cozimento sous vide capta todos os sabores essenciais e até os concentra. As temperaturas muito baixas aliadas à embalagem fechada a vácuo resultam em alimentos macios, suculentos, uniformemente cozidos, com alto rendimento e cor e formato atraentes (até mesmo braseados rosados, se desejado). A crocância da crosta, altamente apreciada na superfície

É importante empregar calor consistente a todas as partes do produto, por razões de cozimento por igual e pasteurização. Portanto, como a água é até cem vezes mais eficiente em transferir calor do que ar, o banho de água é um método de cozimento preferencial. Uma fonte de calor precisa e eficaz é necessária; assim, a maior parte dos chefs emprega um circulador térmico monitorado por um termômetro digital e acoplado a uma agulha térmica para obter o melhor desempenho.

Um produto cru ou selado que está totalmente resfriado a uma temperatura de 6 °C (ou mais baixa) é colocado em uma embalagem plástica laminada, alinhado e apertado com blocos de espaçamento para centrar a beirada da embalagem com a barra de selagem do equipamento a vácuo. O equipamento é então programado para a quantidade de vácuo desejada e para qualquer tempo pós-vácuo necessário (caso o produto seja poroso) e para o tempo de selagem, que depende do tipo e da espessura do plástico usado.

A embalagem selada é resfriada ligeiramente e, depois, mergulhada em um banho no qual é mantida por um tempo necessário para cozinhar o

produto até o seu ponto, bem como pasteurizar e considerar o produto seguro para armazenamento e, posteriormente, resaquecimento e serviço.

Quando o cozimento é finalizado, o produto é submerso em um banho de água e gelo (ao menos 50% de gelo) até que se chegue à temperatura central de 3 °C, em cerca de 2 horas. Essa temperatura precisa ser atingida, caso contrário o produto deve ser descartado. A embalagem, então, deve ser etiquetada com produto, data, hora e prazo de validade. O produto é assim armazenado em um refrigerador a no máximo 3 °C (ou congelado) com registro eletrônico das datas de validade (ver legislação a respeito nos órgãos de vigilância sanitária). Para resaquecimento, a embalagem é mergulhada em um banho quente até o alimento chegar à temperatura de centro adequada. Posteriormente, é aberta, e o produto, imediatamente servido.

Do início ao fim do processo de *sous vide* deve haver um rigoroso registro relativo à temperatura e ao tempo de cozimento, de resfriamento, de armazenamento e do resaquecimento. Deve haver também um registro da data de descarte de cada produto.



Equipamento necessário para cozimento por imersão. EM SENTIDO HORÁRIO, A PARTIR DO CANTO SUPERIOR ESQUERDO: seladora a vácuo, termocirculador de imersão, termômetro digital, agulha térmica, embalagem a vácuo.



Não encha demais a embalagem a vácuo. Os alimentos no interior da embalagem nunca devem tocar uns aos outros.



Certifique-se de posicionar cuidadosamente a embalagem dentro da seladora, deixando suficiente sobre a fim de criar uma selagem mais segura.



Embalagem adequadamente fechada a vácuo.



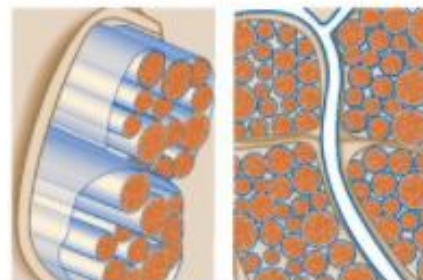
Para evitar que ar e umidade escapem da embalagem selada, aplique fita adesiva (células fechadas) na área em que será inserido o termômetro. Delicadamente insira o termômetro através da fita e dentro da peça de carne.



Quando o termocirculador for posicionado dentro da caixa de água, é absolutamente essencial que o nível de água em torno da embalagem a vácuo seja mantido, o tempo todo, acima da mangueira de retorno. Se o nível de água descer abaixo do nível da mangueira, a máquina poderá ser danificada.



Mergulhe a embalagem em um banho gelado contendo no mínimo 50% de gelo.



A textura da carne é determinada pela estrutura de suas fibras musculares e de tecido conjuntivo que envolve cada uma dessas fibras. À esquerda, as fibras musculares envolvidas por membranas de tecido conjuntivo. À direita, um corte transversal dos feixes de fibras.

de proteínas submetidas aos métodos de cozimento de calor seco, pode ser aplicada tanto antes como depois do processamento térmico do produto. Desse modo, o alimento beneficia-se da maciez e da succulência do calor brando aplicado, bem como dos sabores robustos obtidos com os compostos da reação de Maillard.

Obviamente, apenas produtos puros e absolutamente frescos devem ser preparados à sous vide, pois o processo não maximiza e concentra apenas os sabores inatos, mas também os indesejáveis. É pelo fato de concentrar os sabores que temperos e aromáticos devem ser usados de forma controlada e criteriosa. Alho cru e óleos não refinados tendem a produzir um sabor muito pronunciado, em decorrência de seu rompimento durante os longos períodos de cozimento.¹ A natureza dos vegetais também causa problemas quando cozidos ou usados como aromáticos, pois o amido e a pectina envolta em celulose são solúveis em temperaturas bem acima daquelas utilizadas para o cozimento das proteínas. Portanto, se usados como aromáticos, devem ser alterados antes de sua introdução na embalagem.

No começo, os alimentos cozidos em embalagens a vácuo eram cozidos a altas temperaturas para garantir a segurança microbiológica, mas com resultados de cor, sabor e textura diminuídos. O método moderno conhecido como "cozimento à temperatura certa"² emprega baixas temperaturas acompanhadas de tempos de cozimento longos que são calculados para produzir os melhores resultados sensoriais, sendo ao mesmo tempo pasteurizado e microbiologicamente seguro. Nesse sentido, o sous vide é tanto um processo de cozimento quanto um processo que prolonga o prazo de validade do produto.

O processo básico de cozimento de sous vide pode ser dividido em CCRS e CS. CCRS (cook, chill, reheat, serve – ou seja, cozinhar, resfriar, reaquecer, servir) refere-se ao espaço em que o produto é marcado (gelado ou selado; opcional) embalado, termicamente processado (para cozinhar e pasteurizar o produto), resfriado ou congelado e, depois, reaquecido (marcado; novamente opcional) para ser servido imediatamente. CS (cook, serve – ou cozinhar, servir) refere-se ao espaço em que o produto fracionado é embalado, cozido sob encomenda e servido imediatamente. Esse último é o método preferido atualmente por muitos chefs para o preparo de frutos do mar.

SEGURANÇA

Qualquer pessoa treinada em segurança alimentar sabe que as bactérias nunca são completamente eliminadas; devem ser mantidas em um "nível aceitável".

Por meio de diversas experiências, cientistas analisaram os índices de crescimento e morte de todas as formas de bactéria sujeitas a uma variedade de condições

ao longo do tempo. Os resultados dessas experiências estão expressos nas tabelas de tempo/temperatura que a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) publica nas legislações alimentares a serem seguidas, de modo que alimentos cozidos e crus possam ser considerados próprios para consumo. APPCC é uma análise de risco importante para o consumidor, o chef e o produto. É esse risco que está no cerne da segurança do sous vide e requer uma boa quantidade de conhecimento e treinamento por parte do chef que vai empregá-la.

O ambiente do sous vide (interior da embalagem) cria uma zona que evita a oxidação e inibe o crescimento de bactérias aeróbicas deteriorantes e patogênicas por privação de oxigênio. Ao mesmo tempo, ele é um ambiente propício ao desenvolvimento de bactérias anaeróbicas deteriorantes patogênicas, principalmente se o produto tiver sido exposto a temperaturas inadequadas. Apesar de muitos desses ambientes poderem ser controlados com pH e sal adequados, o processamento sous vide o faz principalmente com controle de temperatura e tempo.³

Portanto, é imperativo que alimentos de qualidade impecável sejam usados para sous vide, a fim de reduzir consideravelmente o risco de contaminação. Se calor suficiente for aplicado para pasteurizar o produto durante o processamento, todas as formas vegetativas (ativas) de bactérias patogênicas ou deteriorantes serão destruídas ou neutralizadas de modo significativo. As únicas ameaças reais ao processo são as *Clostridium perfringens* e *Botulinum*, cujos esporos se mostram em grande parte resistentes ao calor. No entanto, seu crescimento pode ser controlado com segurança se o produto for mantido a temperatura inferior a 3 °C por não mais que um período de tempo específico após o processamento.

Por essas razões, é importante entender que o sous vide não deve ser visto como um sistema de armazenamento nem como um sistema para prorrogar o prazo de validade dos alimentos indefinidamente. Cada produto com suas especificidades de processamento terá um prazo de validade e uma forma de estocagem próprios que devem ser respeitados e seguidos com rigor. Caso contrário, o método sous vide se tornará um método potencialmente perigoso de cozimento e estocagem. Apenas por esse motivo o sous vide não é melhor ou pior que os métodos tradicionais de cozimento; mas, se as condições corretas forem atendidas, constitui um método de estocagem mais seguro, pois não há risco de recontaminação.

¹ J.M. Farber e K.L. Dadds (orgs.), *Principles of Modified Atmosphere and Sous Vide Product Packaging* (Lancaster: Technomic, 1995), pp. 5, 94, 106, 111, 119, 153, 199, 243 e 253.

² *Ibid.*

³ *Ibid.*

Robalo e vieiras em papillote

Rendimento: 10 porções

454 g de filé de robalo, em 10 porções de 43 g cada

454 g de vieira limpa

57 g de manteiga

720 ml de fundo de vegetais (p. 279)

240 ml de vermute seco

907 g de salssão em julienne

454 g de batata asterix em fatias finas

315 g de cenoura em julienne

315 g de pepino em julienne

150 ml de cremolito (p. 519)

1 colher (chá)/2 g de grãos de pimenta-do-reino preta amassados

1. Corte 10 pedaços de papel-manteiga em forma de coração, de modo que caibam neles o peixe, as vieiras e os vegetais. Unte-os levemente com manteiga em ambos os lados.
2. Misture o fundo com o vermute em uma panela grande e cozinhe em fogo brando (85 °C). À parte, branqueie o salssão, as batatas e as cenouras na mistura do fundo até amaciarem. Escorra os vegetais e junte-os ao pepino.
3. Faça uma cama com cerca de 198 g de vegetais em uma das metades do papel-manteiga. Cubra os vegetais com 1 porção de robalo e 43 g de vieiras. Cubra com cerca de 16 ml de cremolito e salpique a pimenta.
4. Dobre o outro lado do papel e feche firmemente as bordas do papillote. Deixe na geladeira o tempo que for necessário.
5. Para cada porção, coloque 1 papillote em uma assadeira ou travessa preaquecida e asse em forno a 218 °C por 7 minutos. O papillote deve ficar estufado e o papel deve estar escurecido. Sirva imediatamente. Para uma apresentação especial, abra o papillote diante do cliente.

Robalo escalfado com mexilhões, bacon e pimentão

Rendimento: 10 porções

113 g de manteiga gelada

1,7 kg de filé de robalo em 10 porções de 170 g cada

50 mexilhões littleneck, escovados e limpos

300 ml de vinho branco seco

150 ml de fumet de peixe (p. 278)

150 ml de caldo de mexilhões

Sal, a gosto

Pimenta-do-reino preta moída, a gosto

227 g de pimentão verde em julienne, branqueado

284 g de bacon moído, crocante

1 colher (sopa)/3 g de cebolinha francesa picada

1. Unte ligeiramente uma frigideira rasa com 28 g de manteiga. Adicione o peixe, os mexilhões, o vinho, o fundo e o caldo de mexilhões.
2. Ferva o líquido suavemente, em calor direto (71 °C a 82 °C). Coloque um pedaço de papel-manteiga (carrucho) untado sobre os filés, cobrindo-os. Transfira a frigideira para o forno aquecido a 177 °C.
3. Escalde o peixe e os mexilhões até que o peixe esteja quase pronto e os mexilhões quase abertos, em 10 a 12 minutos.
4. Transfira o peixe e os mexilhões para uma assadeira, cubra-os com o carrucho e mantenha-os aquecidos.
5. Coloque a frigideira com o cozido em fogo direto e reduza em dois terços. Acrescente a manteiga restante, batendo para engrossar o molho. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino.
6. Coe o molho em uma peneira de malha fina, sobre uma panela limpa ou, se desejar, em uma panela para banho-maria. Arremate o molho com o pimentão e o bacon.
7. Sirva imediatamente o peixe e os mexilhões com o molho, guarnecidos com a cebolinha francesa, ou mantenha-os aquecidos para o serviço.

Paupiettes de truta escalfadas com açafraão

Rendimento: 10 porções

20 filés (85 g a 113 g) de truta, sem pele
2 colheres (chá)/6,5 g de sal, ou quanto baste
¼ de colher (chá)/1,5 g de pimenta-do-reino preta moída
284 g de mousseline de truta e açafraão (receita a seguir)
28 g de manteiga
3 chalotas médias raladas
300 ml de vinho branco seco
300 ml de fumet de peixe (p. 278)
300 ml de velouté de peixe (p. 306)
198 g de tomate concassé
2 colheres (sopa)/6 g de cebolinha francesa picada
284 g de espinafre baby salteado

1. Tempere a truta com o sal e a pimenta-do-reino. Espalhe uniformemente uma camada de mousseline sobre os filés e enrole-os um a um para fazer as paupiettes. Coloque-os em uma cuba, com a emenda virada para baixo, até o momento de escalfar.
2. Passe um pouco de manteiga em uma sautur de 30 cm e espalhe metade das chalotas por igual. Coloque metade das paupiettes por cima, com a emenda para baixo. Adicione metade do vinho e metade do fumet para alcançar não mais que metade das paupiettes.
3. Ferva o líquido suavemente, em calor direto (71 °C a 82 °C). Coloque um pedaço de papel-manteiga (cartonche) untado sobre os filés, cobrindo-os. Transfira a panela para o forno aquecido entre 149 °C e 163 °C.
4. Escalfe a truta por 10 a 12 minutos ou até que a carne fique opaca e ceda sob ligeira pressão.
5. Transfira as paupiettes para uma assadeira, cubra-as com o cartonche e mantenha-as aquecidas.
6. Coloque a frigideira com o coulis sobre calor direto e reduza-o em dois terços. Adicione o velouté e ferva suavemente por 1 a 2 minutos. Ajuste o tempero com o sal e a pimenta-do-reino.
7. Coe o molho em uma peneira de malha fina sobre uma panela limpa ou, se desejar, em uma panela para banho-maria. Finalize o molho com os tomates e a cebolinha francesa.

8. Seque as paupiettes em papel absorvente. Sirva-as imediatamente com o molho, sobre uma camada de espinafre baby, ou mantenha-as aquecidas para o serviço.
9. Repita as etapas 2 a 8 para o segundo lote.

NOTA: Adicionar suco de limão-siciliano ao finalizar um molho vai apresentar um agradável nível de complexidade ao prato.

Paupiettes de linguado escalfadas com mousse de açafraão:

Substitua a truta por igual quantidade de linguado.

Mousseline de truta e açafraão

Rendimento: 284 g

2 pitadas de açafraão em pó
240 ml de creme de leite fresco (36% a 40%)
454 g de filé de truta picado
1 colher (chá)/3 g de sal, ou quanto baste
1 clara de ovo
1 pitada de pimenta-do-reino branca moída na hora

1. Coloque o açafraão e o creme de leite em uma panela e aqueça até ferver suavemente. Retire do fogo e deixe de molho por 30 minutos. Leve à geladeira.
2. Ponha a truta e a clara em um processador de alimentos. Processe até obter uma massa fina, raspando os lados do recipiente conforme necessário. Adicione o creme de leite com açafraão, o sal e a pimenta-do-reino branca, pulsando o processador para misturar bem.
3. Teste a mousseline escalfando um poquinho em água salgada que esteja fervendo suavemente. Se necessário, ajuste o tempero.
4. Se desejar, passe a mousseline por uma peneira de malha fina.
5. Agora, a mousseline está pronta para ser servida ou pode ser conservada na geladeira para uso posterior.

NOTA: Comece com 1 colher (sopa)/3 g de cebolinha francesa picada ou outra erva que possa ser misturada.

Mousseline de linguado: Substitua a truta por igual quantidade de linguado. Não use o açafraão.

Mousseline de salmão: Substitua a truta por igual quantidade de salmão. Não use o açafraão.

Paupiettes de truta escalfadas com açafraão

Paupiettes de truta escalfadas com molho vin blanc

Rendimento: 10 porções

- 20 filés (85 g a 113 g cada) de truta, sem pele
- 1 colher (chá)/3 g de sal
- ¼ colher (chá)/1 g de pimenta-do-reino branca moída
- 454 g de **mousseline de salmão** (p. 573)
- 28 g de manteiga
- 3 chalotas médias raladas
- 5 caules de salsa
- 5 ramos de cebolinha francesa
- ¼ de colher (chá)/0,5 g de grão de pimenta-do-reino branca, partido grosseiramente
- 300 ml de vinho branco seco
- 300 ml de **fumet de peixe** (p. 278)
- 300 ml de **velouté de peixe** (p. 308)
- 300 ml de creme de leite fresco (36% a 40%)
- 2 colheres (sopa)/30 ml de suco de limão, ou a gosto (opcional)



À esquerda: Depois que os filés tiverem sido gentilmente aplastados entre filme plástico (para garantir o cozimento por igual), cubra cada filé com o recheio frio. Espalhe o recheio por igual sobre toda a superfície das paupiettes. O recheio é opcional, mas, se for usado, deve ser mantido bem gelado até o momento de ir ao forno. À direita: O recheio tem de estar completamente envolvido para garantir que fique retido durante o preparo e não vaze. O peixe é enrolado completamente sobre o recheio antes de as paupiettes serem transferidas para o recipiente em que serão mantidas até serem usadas.

1. Tempere a truta com o sal e a pimenta-do-reino branca. Espalhe sobre os filés de truta uma camada uniforme de mousseline e enrole os pedaços para fazer as paupiettes. Coloque-as em uma cuba, com a emenda virada para baixo, até o momento de escalfar.
2. Passe um pouco de manteiga em uma frigideira rasa e salpique as chalotas uniformemente. Coloque por cima os caules de salsa, a cebolinha francesa e os grãos de pimenta-do-reino branca. Adicione o vinho e o fumet.
3. Espere que o líquido comece a ferver suavemente, em calor direto. Cubra os filés com um pedaço de papel-manteiga (cartouche) untado com manteiga. Transfira a panela para o forno aquecido à temperatura de 149 °C a 163 °C.
4. Escalde a truta por 10 a 12 minutos ou até que a carne fique opaca e ceda sob ligeira pressão.
5. Transfira as paupiettes para uma cuba, adicione uma pequena quantidade de cuisson, cubra-as com o cartouche e mantenha-as aquecidas.
6. Coloque a frigideira com o cuisson restante em fogo direto e reduza em dois terços, em fogo médio-alto. Reduza o fogo para médio, adicione o velouté e ferva suavemente por 1 a 2 minutos. Acrescente o creme de leite e reduza à consistência de nappé. Se desejar, junte o suco de limão e ajuste o tempero com o sal e a pimenta-do-reino branca.
7. Coe o molho em uma peneira de malha fina sobre uma panela limpa ou em uma panela de banho-maria.
8. Seque as paupiettes em papel absorvente. Sirva-as imediatamente com o molho ou mantenha-as aquecidas para o serviço.

Paupiettes de linguado escalfadas à Veronique

Rendimento: 10 porções

- 10 filés (142 g a 170 g) de linguado
- 1 colher (chá)/3 g de sal
- ¼ colher (chá)/1 g de pimenta-do-reino branca moída
- 284 g de **mousseline de linguado** (p. 573)
- 28 g de manteiga
- 28 g de chalota ralada
- 8 talos de salsa picados
- 300 ml de vinho branco seco
- 300 ml de **fumet de peixe** (p. 278)
- 300 ml de **glacage real** (receita a seguir)
- 284 g de uva verde sem sementes, descascada e aquecida (cerca de 4 por porção)

1. Tempere o linguado com o sal e a pimenta. Espalhe uniformemente uma camada de mousseline sobre os filés e enrole cada peça para fazer as paupiettes. Coloque-as em uma assadeira, com a emenda para baixo, até o momento de escalfar.
2. Unte ligeiramente uma frigideira rasa com manteiga e espalhe as chalotas por igual. Por cima, coloque os caules de salsa e depois as paupiettes, com a emenda para baixo. Adicione o vinho e o fumet.
3. Ferva o líquido suavemente, em calor direto (71 °C a 82 °C). Coloque um pedaço de papel-manteiga (cartouche) untado sobre os filés, cobrindo-os. Transfira a frigideira para o forno aquecido entre 149 °C e 163 °C.
4. Escalde o linguado por 10 a 12 minutos ou até que a carne esteja opaca e ceda sob ligeira pressão. (Reserve o cuisson para o glacage real.)
5. Transfira o linguado para uma assadeira e cubra com o glacage. Doure as salamandras.
6. Sirva imediatamente, com uma guarnição de uvas, ou mantenha aquecido para o serviço.

NOTA: As uvas podem ser servidas sobre as paupiettes antes de acrescentar o glacage e doular.

Glacage real

Rendimento: 700 ml

- 150 ml de líquido para escalfar, se disponível, ou **fumet de peixe** (p. 278)
- 240 ml de **velouté de peixe** (p. 308)
- 240 ml de molho **hollandaise** (p. 312)
- 240 ml de creme de leite fresco (36% a 40%)

1. Se houver líquido para escalfar, reduza-o até ficar quase seco. Coe o líquido em uma tigela.
2. O velouté e o hollandaise devem estar à mesma temperatura (cerca de 77 °C). Adicione-os ao cuisson reduzido e misture bem.
3. Bata o creme de leite em picos médios.
4. Junte o creme de leite à mistura de velouté e hollandaise delicadamente. Mantenha aquecido e use se necessário.

Linguado escalfado com vegetais em julienne e molho vin blanc

Rendimento: 10 porções

- 10 filés (142 g a 170 g) de linguado
- 1 colher (chá)/3 g de sal
- ½ colher (chá)/1 g de pimenta-do-reino branca moída
- 227 g de pimentão vermelho em julienne, branqueado
- 227 g de cenoura em julienne, branqueada
- 227 g de abóbora-moranga em julienne, branqueada
- 227 g de abobrinha em julienne, branqueada
- 28 g de manteiga
- 3 chalotas médias raladas
- 5 talos de salsinha
- 5 caules de cebolinha francesa
- ¼ de colher (chá)/0,5 g de grão de pimenta-do-reino branca, amassado grosseiramente
- 300 ml de vinho branco seco
- 300 ml de fumet de peixe (p. 278)
- 680 g de camarão (de 21 a 25 unidades), descascados e limpos
- 300 ml de velouté de peixe (p. 308)
- 300 ml de creme de leite fresco (36% a 40%)
- 30 ml de suco de limão-siciliano, ou a gosto (opcional)
- 2 colheres (sopa)/6 g de cebolinha francesa bem picada
- 2 colheres (sopa)/6 g de salsa bem picada

1. Disponha os filés com a pele virada para cima e tempere-os com o sal e a pimenta-do-reino branca. Misture o pimentão, a cenoura, a abóbora e a abobrinha. Coloque uma boa porção dessa mistura sobre cada filé, permitindo que os vegetais se espalhem para além das bordas do peixe. Enrole (ou dobre) os filés da cauda à cabeça. Coloque-os em uma assadeira, com a emenda virada para baixo, até o momento de escalfar.
2. Unte ligeiramente com manteiga uma frigideira rasa e espalhe as chalotas por igual. Distribua, então, os talos da salsa, os caules da cebolinha francesa e os grãos de pimenta sobre as chalotas. Por cima, ponha o linguado enrolado, com a emenda para baixo. Adicione o vinho e o fumet.

3. Ferva o líquido suavemente, em calor direto (71 °C a 82 °C). Coloque um pedaço de papel-manteiga (cartucho) untado sobre os filés, cobrindo-os. Transfira a frigideira para o forno aquecido entre 149 °C e 163 °C.
4. Após 6 minutos, adicione à frigideira 3 camarões por porção. Escalde por mais 4 a 6 minutos ou até que a carne do peixe e do camarão esteja opaca e ceda a ligeira pressão.
5. Transfira o linguado e o camarão para uma assadeira, cubra-os com o cartucho e mantenha-os aquecidos.
6. Coloque a frigideira com o molho em calor direto médio-alto, ferva suavemente e reduza-o em dois terços. Reduza o fogo para médio, adicione o velouté e ferva suavemente por 1 a 2 minutos. Junte o creme e reduza até obter consistência de nappé. Se desejar, acrescente o suco de limão e ajuste o tempero com o sal e a pimenta-do-reino branca.
7. Coe o molho em uma peneira de malha fina sobre uma panela ou banho-maria. Misture ao molho a cebolinha francesa e a salsa.
8. Seque os rolos de linguado e camarão sobre papel absorvente. Sirva-os imediatamente com o molho ou mantenha-os aquecidos para o serviço.

Filé de pargo en papillote

Rendimento: 10 porções

- 10 filés (170 g cada) de pargo-vermelho
- 170 g de manteiga
- 1 colher (chá)/3 g de sal
- ½ colher (chá)/1 g de pimenta-do-reino preta moída
- 113 g de farinha de trigo comum
- 150 ml de velouté de peixe (p. 308)
- 71 g de chalota ralada
- 142 g de cebolinha em fatias finas
- 142 g de cogumelo-de-paris em fatias finas
- 150 ml de vinho branco seco

1. Corte 10 pedaços de papel-manteiga em formato de coração, grandes o bastante para envolver os

filés. Unte ligeiramente com cerca de 57 g de manteiga os dois lados do papel.

2. Aqueça a manteiga em uma manteuse, em fogo médio-alto. Tempere os filés com o sal e a pimenta-do-reino, passe-os na farinha e sele brevemente apenas nos lados. Tire o peixe da panela.
3. Coloque 15 ml do velouté em 1 lado de cada coração de papel-manteiga. Salpique 2 colheres (chá)/6 g de chalotas sobre o velouté. Por cima, coloque os filés, com a pele virada para baixo. Salpique 14 g de cebolinha sobre cada filé. Espalhe 14 g de cogumelo em

fatias sobre a cebolinha e borrife com 15 ml de vinho branco.

4. Dobre a outra metade do coração de papel sobre o peixe. Volte a dobrar as pontas do papel para fechá-lo firmemente. Leve à geladeira até o momento de usar.
5. Para cada porção, coloque 1 pacote de papel-manteiga em uma assadeira, e asse por 7 minutos no forno preaquecido a 218 °C. O pacote deve ficar estufado e o papel, escuro. Sirva imediatamente. Para uma apresentação especial, abra o invólucro diante do cliente.

Filé de pargo en papillote



Jantar praieiro da Nova Inglaterra

Rendimento: 10 porções

- 113 g de manteiga
- 284 g de cebola em cubos pequenos
- 14 g de alho amassado
- 1 colher (chá)/2 g de tomilho seco
- 2 folhas de louro
- 480 ml de **fundo de frango** (p. 277), ou a gosto
- 5 espigas de milho debulhadas, cortadas em quatro
- 5 caudas de lagosta, cortadas ao meio
- 60 mexilhões littleneck ou cherrystone
- 60 mariscos, bem esfregados, sem a "barba"
- 907 g de batata-asteria
- 567 g de filé de bacalhau
- 5 alvos-poró, cortados ao meio no sentido longitudinal, limpos
- 30 cebolas pérola para conserva, branqueadas e descascadas
- 284 g de vieira limpa
- 567 g de abobrinha, em bottonnet grosso
- 2 colheres (sopa)/6 g de salsa picada

1. Aqueça a manteiga em uma panela grande, em fogo médio. Adicione as cebolas e cozinhe por 2 a 3 minutos, mexendo frequentemente, até que fiquem macias e translúcidas. Junte o alho e refogue por 1 minuto, até ficar aromatizado.
2. Acrescente o tomilho, as folhas de louro e o fundo. Ferva suavemente, em fogo baixo.
3. Coloque, sobre a cebola, os ingredientes na seguinte sequência: milho, lagosta, mariscos, mexilhões, batatas, bacalhau, alho-poró, cebola pérola, vieira e abobrinha.
4. Cubra a panela com uma tampa bem justa e cozinhe no vapor, em fogo médio, até que tudo esteja cozido, em cerca de 25 minutos.
5. Coloque o peixe, os frutos do mar e os vegetais numa travessa ou sirva diretamente na panela. Guarde o caldo e, se desejar, sirva-o separadamente.

Bacalhau novo (scrod) com creme, alcaparras e tomates à moda de Boston

Rendimento: 10 porções

- 1,7 kg de filé de bacalhau novo, em 10 porções de 170 g
- 1 colher (chá)/3 g de sal
- 1/2 colher (chá)/1 g de pimenta-do-reino preta moída
- 113 g de manteiga gelada
- 3 colheres (sopa)/9 g de chalota ralada
- 113 g de cogumelo-de-paris em fatias, salteado
- 300 ml de vinho branco seco
- 300 ml de **fumet de peixe** (p. 278)
- 300 ml de creme de leite fresco (36% a 40%)
- 113 g de tomate concassé
- 2 colheres (sopa)/30 ml de alcaparra escorrida
- 30 ml de suco de limão-siciliano, ou a gosto

1. Tempere o bacalhau com o sal e a pimenta-do-reino.
2. Unte levemente um sautier com 28 g de manteiga e espalhe as chalotas e os cogumelos nele. Coloque o peixe por cima. Adicione o vinho e o fumet.
3. Ferva o líquido suavemente, em fogo direto (71 °C a 82 °C). Ponha um pedaço untado de papel-manteiga (cartucho) sobre o bacalhau, cobrindo-o. Transfira o sautier para o forno aquecido a 177 °C.
4. Escalde o peixe por 10 a 12 minutos ou até que a carne fique opaca e ceda sob ligeira pressão. Transfira o peixe para uma cuba, adicione um pouco de cubos, cubra-o com filme plástico e mantenha-o aquecido.
5. Ponha o creme de leite em uma panela e reduza-o à metade, em fogo médio. Ao mesmo tempo, coloque o sautier com o cozido restante em calor direto e reduza-o em dois terços. Reduza o fogo para médio, adicione o creme e ferva suavemente por 1 a 2 minutos.
6. Junte o tomate e as alcaparras e ferva suavemente por tempo suficiente para que o molho desenvolva bom sabor e consistência de nappé, em 3 a 4 minutos. Acrescente a manteiga restante, junte o suco de limão e ajuste o tempero.
7. Sirva o bacalhau e os cogumelos imediatamente com o molho ou mantenha-os aquecidos para o serviço.



Jantar praieiro da Nova Inglaterra

Pescada à la veracruzana

Rendimento: 10 porções

- 10 filés de pescada (170 g cada)
- 1 colher (chá)/3 g de sal
- ½ colher (chá)/1 g de pimenta-do-reino preta moída
- 180 ml de suco de limão

MOLHO

- 90 ml de azeite de oliva
- 454 g de cebola ralada
- 3 dentes de alho amassados
- 1,36 kg de tomate sem pele nem sementes, em cubos médios
- 15 azeitonas verdes, descascadas e picadas
- 14 g de alcaparra lavada
- 5 picles de jalapeños em julienne
- 3 folhas de louro

1 ½ colher (chá)/1,5 g de manjerona ou orégano fresco picados

1 ½ colher (chá)/1,5 g de tomilho picado

960 ml de **fumet de peixe** (p. 278), ou quanto baste

GUARNIÇÃO

4 colheres (sopa)/12 g de salsa picada

1. Faça cortes cruzados e rasos sobre a pele de todos os filés, com uma faca para desossar. Tempere o peixe com o sal e a pimenta-do-reino e deixe marinar em suco de limão, na geladeira, por pelo menos 1 hora ou durante a noite toda.
2. Para preparar o molho, aqueça 60 ml do óleo em uma panela, em fogo médio-alto. Adicione as cebolas e o alho e refogue até que comecem a dourar. Junte os tomates, as azeitonas picadas, as alcaparras, os jalapeños, as folhas de louro, a manjerona ou o orégano, o tomilho e o fundo. Ferva o molho suavemente até que os tomates fiquem moles e os sabores se combinem. Se necessário, ajuste o tempo com o sal e a pimenta-do-reino. Reserve.
3. Unte ligeiramente uma frigideira rasa com o óleo restante. Coloque o peixe e despeje o molho por cima e ao redor dele.

4. Ferva o líquido suavemente (71 °C a 82 °C), em calor direto. Ponha um pedaço de papel-manteiga (*cartouche*) untado sobre o peixe, cobrindo-o. Transfira a frigideira para o forno aquecido a 177 °C.
5. Escalde o peixe por 6 a 8 minutos ou até que esteja completamente cozido (60 °C).
6. Sirva o peixe imediatamente, com o molho por cima. Guarnesça com a salsa, as alcaparras e as azeitonas.

Cioppino

Rendimento: 10 porções

2 colheres (sopa)/30 ml de azeite de oliva

340 g de cebola bem picada

1 maço de cebolinha (parte branca e parte verde) fatiada na diagonal

340 g de pimentão verde em cubos pequenos

340 g de erva-doce em cubos pequenos

1 colher (sopa)/10 g de sal

¼ de colher (chá)/0,5 g de pimenta-do-reino preta moída

4 colheres (chá)/12 g de alho amassado

1,81 kg de tomate concassé

240 ml de vinho branco seco

480 ml de **molho de tomate** (p. 309)

2 folhas de louro

960 ml de **fumet de peixe** (p. 278)

1,13 kg de mexilhão de Manila, bem escovado

1,13 kg de marisco, bem escovado e sem barba

680 g de camarão (de 16 a 20 unidades em 450 g), descascado e limpo

1,13 kg de bacalhau em cubos grandes

340 g de vieira limpa

10 **croûtons ao alho** (receita a seguir)

21 g de manjeriço, em chiffonade

1. Aqueça o azeite em um caldeirão grande, em fogo médio. Adicione a cebola, as cebolinhas, os pimentões e a erva-doce, e tempere com o sal e a pimenta-do-reino. Refogue até que as cebolas estejam translúcidas, em 7 a 8 minutos. Junte o alho e refogue até ficar aromático, em mais 1 minuto.

2. Adicione o concassé, o vinho, o molho de tomate, as folhas de louro e o fumet. Tampe e ferva suavemente por cerca de 20 minutos. Adicione mais fumet, se necessário. Retire do fogo e despreze as folhas de louro.
3. Acrescente os frutos do mar e o peixe à panela e ferva suavemente até que o bacalhau, o camarão e as vieiras estejam cozidas, e os mexilhões e mariscos estejam abertos, em 7 a 8 minutos.
4. Guarnesça o cioppino com um croûton e manjeriço e sirva imediatamente.

Croûtons ao alho

Rendimento: 10 porções

10 fatias finas de baguete francesa ou italiana, cortadas em diagonal

5 dentes de alho, descascados e cortados ao meio

60 ml de azeite de oliva

Sal, a gosto

Pimenta-do-reino preta moída, a gosto

1. Coloque as fatias de pão em uma assadeira. Esfregue cada uma delas com o alho e pincele com o azeite dos dois lados. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino.
2. Doure o pão na salamandra; vire-o e doure do outro lado. Reserve-o até o momento de servir.

Peito de frango escalfado com molho de estragão

Rendimento: 10 porções

10 suprêmes de frango (198 g a 227 g) sem osso

Sal, a gosto

Pimenta-do-reino branca moída, a gosto

57 g de manteiga

57 g de chalota ralada

300 ml de vinho branco seco

300 ml de **fundo de frango** (p. 277)

300 ml de **velouté de frango** (p. 308)

300 ml de creme de leite fresco (36% a 40%)

1 colher (sopa)/3 g de estragão picado

1. Tempere o frango com o sal e a pimenta-do-reino branca.
2. Unte ligeiramente uma frigideira rasa com manteiga e espalhe as chalotas por igual. Coloque o frango por cima. Adicione o vinho e o fundo.
3. Ferva o líquido suavemente, em calor direto (71 °C a 82 °C). Coloque um pedaço de papel-manteiga (*cartouche*) untado sobre o frango, cobrindo-o. Transfira a panela para o forno aquecido a 177 °C.
4. Escalde o frango por 12 a 14 minutos ou até que esteja inteiramente cozido (74 °C).
5. Transfira o frango para uma assadeira, cubra-o com o *cartouche* e mantenha-o aquecido.
6. Coloque a frigideira com o cozido em calor direto e reduza-o em dois terços. Adicione o velouté e ferva suavemente por 1 a 2 minutos. Junte o creme e reduza a uma consistência de *sopé*. Ajuste o tempo com o sal e a pimenta.
7. Coe o molho em uma peneira de malha fina sobre uma panela limpa ou uma panela para banho-maria. Acrescente o estragão ao molho.
8. Seque o frango em papel absorvente. Sirva-o imediatamente com o molho ou mantenha-o aquecido para o serviço.

Frango caipira com biscoitos angel

Rendimento: 10 porções

10 suprêmes de frango
(198 g a 227 g), sem pele e sem osso

Sal, a gosto

Pimenta-do-reino branca moída, a gosto

85 g de manteiga

3 chalotas médias raladas

680 g de cogumelo-de-paris em fatias

300 ml de vinho branco seco

300 ml de **fundo de frango** (p. 277), ou quanto baste

300 ml de **velouté de frango** (p. 308)

30 cenouras boby, descascadas e branqueadas

30 nabos brancos em bottonnet, branqueados

30 rutabagas em bottonnet, branqueadas

15 couves-de-bruxela, cortadas
ao meio e branqueadas

20 porções de **massa salgada de biscoito** (p. 853)

4 colheres (sopa)/12 g de salsa picada

4 colheres (sopa)/12 g de dil picado

1. Tempere o frango com o sal e a pimenta-do-reino.
2. Unte ligeiramente uma frigideira rasa com metade da manteiga e espalhe as chalotas por igual. Coloque o frango por cima. Adicione o vinho e o fundo.
3. Ferva o líquido suavemente, em calor direto. Coloque um pedaço de papel-manteiga (*cartouche*) untado sobre o frango, cobrindo-o. Transfira a frigideira para o forno aquecido a 177 °C.
4. Escalde o frango por 12 a 14 minutos ou até que esteja inteiramente cozido (74 °C).
5. Transfira o frango para uma assadeira, adicione um pouco de cuisson, cubra-o com filme plástico e mantenha-o aquecido.
6. Coloque a frigideira com o cuisson restante em calor direto e reduza-o em dois terços. Adicione o **velouté** e reduza à consistência de *sappé*. Ajuste o tempero com o sal e a pimenta-do-reino.
7. Coe o molho em uma peneira de malha fina sobre uma panela limpa ou uma panela para banho-maria. Reserve-o aquecido.

8. Aqueça 28 g da manteiga restante em uma *sautuse*, em fogo médio-alto. Adicione os cogumelos e refogue-os até fiquem macios. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino. Reserve-os aquecidos.
9. Aqueça a manteiga restante em outra *sautuse* e reaqueça as cenouras, os nabos, as rutabagas e as couves-de-bruxela. Se necessário, junte um pouco de fundo. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino.
10. Sirva imediatamente o frango com o molho, os vegetais e os biscoitos. Guarnesça com uma pitada de salsa e dil picados.

Poule au pot (frango com vegetais)

Rendimento: 8 porções

2 galetoas (cerca de 1,36 kg cada) com
os miúdos, exceto o fígado

3,36 l de **fundo de frango** (p. 277)

1 **bouquet garni** padrão (p. 255)

1 **sachet d'épices** padrão (p. 255)

227 g de batata em cubos grandes

227 g de cenoura em cubos grandes

227 g de aipo-rábano em cubos grandes

227 g de pastinaca em cubos grandes

227 g de alho-poró (parte branca e
parte verde) em cubos grandes

1 colher (sopa)/10 g de sal

1 colher (chá)/2 g de pimenta-do-reino preta moída

28 g de cebolinha francesa picada

1. Retire a coluna vertebral dos frangos e reserve-a. Corte as aves em quatro, depois corte os peitos ao meio.
2. Ferva o fundo suavemente (82 °C a 85 °C), em uma panela grande. Coloque os frangos, as espinhas dorsais, os pescocões, os corações e os miúdos – exceto os fígados – em um caldeirão e adicione o fundo fervente em quantidade suficiente para cobrir os ingredientes por cerca de 3 a 4 cm. Espere que o fundo ferva suavemente de novo, em fogo baixo. Escume com cuidado durante todo o tempo de cozimento.
3. Adicione o bouquet garni e o sachet. Ferva suavemente por cerca de 45 minutos. Transfira as pernas e os peitos de frango para uma panela limpa. Coe o caldo sobre o frango e despeze o bouquet garni, o sachet, as espinhas dorsais, os pescocões, os corações e os miúdos. Volte a ferver suavemente, em fogo baixo, por mais 30 minutos.
4. Adicione os vegetais ao caldo na seguinte sequência, com intervalo de 1 a 2 minutos entre um e outro: batatas, cenouras, aipo-rábano, pastinacas, alho-poró.
5. Continue a ferver suavemente, escumando, se necessário, até que o frango esteja macio e todos os vegetais cozidos, em 20 a 25 minutos.

6. Retire o frango e separe as coxas das sobrecoxas. Corte as metades de peito ao meio no sentido, na diagonal. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino.
7. Arrume o frango (uma porção de peito e uma coxa ou sobrecoxa) em cada tigela com os vegetais, acrescentando o caldo e termine com a cebolinha francesa. Sirva imediatamente ou mantenha aquecido para o serviço.

Macarrão udon com vegetais

Rendimento: 10 porções

907 g de macarrão udon seco
30 ml de óleo vegetal
3,84 l de *ichi ban dashi* (p. 280)
20 mexilhões littleneck
680 g de sobrecoxa de frango sem osso, sem pele, em pedaços pequenos
20 camarões pequenos descascados, limpos e branqueados
992 g de cogumelo shiitake, sem talos
567 g de couve-chinesa, branqueada e cortada ao meio
454 g de espinafre, em chiffonade
454 g de cenoura em rodéis, branqueada
227 g de ervilha-torta, limpa, branqueada
300 ml de molho de soja
30 ml de mirim
2 cebolinhas, em fatias, na diagonal

1. Leve ao fogo uma panela grande com água salgada. Quando ferver, cozinhe o macarrão até ficar macio, durante 6 a 8 minutos. Escorra o macarrão e passe por água fria. Escorra-o novamente, coloque o óleo e reserve.
2. Ferva o *dashi* suavemente, em uma panela grande.
3. Coloque os mexilhões, o frango, os camarões e os cogumelos shiitake em outra panela e distribua o *dashi* fervido por cima. Escalde até que os mexilhões se abram e o frango esteja inteiramente cozido (74 °C).
4. Sirva os mexilhões, o frango, o camarão e o shiitake em uma tigela, sobre uma camada de macarrão com a couve-chinesa, o espinafre, as cenouras e as ervilhas-tortas. Distribua o *dashi* por cima e sirva imediatamente. Guarnesça com o molho de soja, o mirim e as cebolinhas.

Corned beef com vegetais de inverno

Rendimento: 12 a 14 porções

4,54 kg de peito bovino em conserva, limpo
2,88 l de fundo claro de carne (p. 277) frio ou água, ou a gosto
907 g de repolho verde cortado em 12 a 14 gomos
14 batatas pequenas, cortadas ao meio
30 cenouras baby, descascadas
14 nabos baby, descascados
454 g de cebola pérola, branqueada e descascada
Sal, a gosto
Pimenta-do-reino preta moída, a gosto

1. Desmanche a carne de peito pela junta natural, em dois pedaços.
2. Coloque a carne em uma panela funda e adicione fundo claro de carne suficiente, ou água, para cobri-la. Ferva suavemente (82 °C a 85 °C), encimando a superfície conforme necessário. Reduza o fogo, tampe, e continue fervendo suavemente por 2½ horas, até que a carne esteja macia quando espetada com um garfo.
3. Adicione os vegetais à carne e continue cozinhando em fogo bem baixo, até que fiquem macios, cheios de sabor e a carne esteja tensa, em 35 a 45 minutos. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino, se necessário, ao longo do cozimento.
4. Retire a carne do líquido de cozimento e corte-a em fatias. Sirva-a imediatamente com os vegetais ou mantenha-a quente para o serviço.



Corned beef com vegetais de inverno

Sopa de carne e macarrão (pho bo)

Rendimento: 10 porções

4,54 kg de ossos de boi com tutano
907 g de paleta de boi
11,52 l de água
284 g de gengibre, cortado ao meio no sentido longitudinal, assado a seco
10 chalotas médias, descascadas, assadas a seco
240 ml de molho de peixe
198 g de açúcar
6 paus de canela
12 anises-estrelados ligeiramente tostados
6 cravos-da-índia ligeiramente tostados
Sal, a gosto
Pimenta-do-reino preta moída, a gosto
454 g de macarrão de arroz com 3 mm de largura
170 g de broto de feijão (moyoshi)
1 cebola média, em fatias bem finas
227 g de contrafilé, levemente congelado, em fatias bem finas
4 cebolinhas, em fatias bem finas
30 folhas de manjerição tailandês
30 folhas de coentro
30 folhas de hortelã
30 folhas de rau ram (hortelã vietnamita)
5 pimentas tailandesas, em fatias bem finas
10 gomos de limão
150 ml de molho de pimenta vietnamita

1. Branqueie os ossos e a paleta. Escorra-os.
2. Em uma panela grande, cubra os ossos e a paleta com a água. Adicione o gengibre e as chalotas assadas, o molho de peixe e o açúcar. Espere ferver.
3. Ferva suavemente até que a paleta esteja macia, em cerca de 1½ hora, escumando a superfície durante o cozimento, conforme necessário.
4. Retire a paleta do líquido e deixe-a de molho, por 15 minutos, em uma tigela de água fria.

5. Adicione ao caldo a canela, o anis-estrelado e os cravos-da-índia, e continue a ferver suavemente durante cerca de 30 minutos, até ressaltar os sabores. Coe o caldo e tempere com o sal e a pimenta-do-reino. Reserve.
6. Retire a paleta da água, corte em fatias finas e reserve.
7. Em uma panela grande, ferva água salgada. Adicione o macarrão e cozinhe até ficar al dente. Sirva imediatamente ou enxágue até esfriar, escorra bem e aqueça para o serviço.
8. Para cada porção, coloque o macarrão em uma tigela. Por cima, distribua alguns brotos de feijão e fatias de cebola, e depois algumas fatias de paleta. Sobre elas, ponha 2 a 3 fatias de carne crua. Com uma concha, adicione o caldo quente. O caldo deve ficar 3 cm acima da carne.
9. Sirva imediatamente, guarnecido com as cebolinhas, as ervas e as pimentas. Sirva os gomos de limão e o molho de pimenta separadamente.

Carne cozida com spätzle e batatas (Gaisburger Marsch)

Rendimento: 10 porções

1,81 kg de músculo em cubos de 1 cm
5,76 l de fundo claro de carne (p. 277)
1,25 kg de cebola em cubos médios
2 folhas de louro
1 cravo-da-índia
Sal, a gosto
Pimenta-do-reino preta moída, a gosto
454 g de batata em cubos médios
340 g de alho-poró em cubos médios
85 g de manteiga
907 g de spätzle (p. 852) cozido em caldo de carne ou água salgada, escorrido e resfriado
28 g de salsa picada

1. Blanqueie a carne e escorra.
2. Junte-a ao fundo, com 340 g das cebolas, as folhas de louro e o cravo-da-índia. Ferva suavemente, em fogo baixo, até que a carne esteja macia. Escume conforme necessário e tempere com o sal e a pimenta-do-reino durante o cozimento.
3. Depois de 45 minutos a 1 hora, remova quantidade suficiente do caldo da carne para cobrir as batatas em panela de tamanho médio. Cozinhe as batatas até amaciarem, em 10 a 15 minutos. Retire e reserve para esfriarem um pouco. Junte o alho-poró ao caldo e cozinhe por 3 minutos; retire e deixe esfriar.
4. Enquanto isso, salteie as cebolas restantes na manteiga em uma manteiga grande até ficarem dourado-escuro.
5. Junte as batatas e o spätzle e aqueça. Adicione o alho-poró e a salsa. Acerte o tempero com sal e pimenta. Sirva imediatamente com carne ou mantenha aquecido para o serviço.

Frutos do mar escalfados em caldo de açafraão com erva-doce

Rendimento: 10 porções

960 ml de fumet de peixe (p. 278)
1 colher (chá) 1,5 g de açafraão em pó
1 sachet d'épices padrão (p. 255)
120 ml de Pernod
120 ml de vinho branco seco
454 g de erva-doce em julienne
Sal, a gosto
Pimenta-do-reino preta moída, a gosto
1,36 kg de frutos do mar sortidos (ver nota)
454 g de tomate concassé
3 g de salsa ou ramos de erva-doce picados

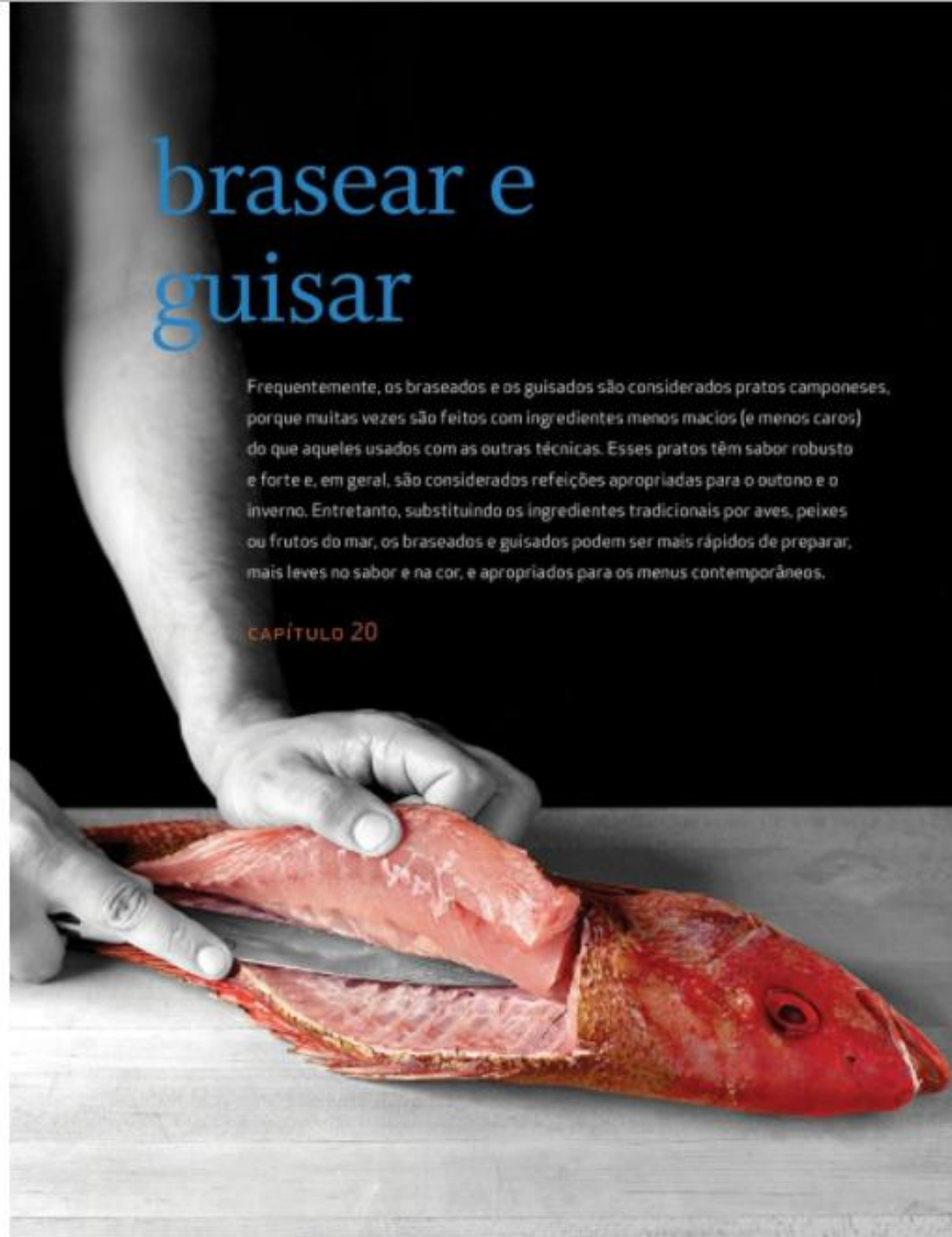
1. Misture o fumet, o açafraão, o sachet, o Pernod, o vinho e a erva-doce. Ferva o líquido a 82 °C a 85 °C até que a erva-doce esteja ligeiramente cozida e o caldo bem saboroso, em cerca de 12 minutos. Retire o sachet. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino. Use imediatamente ou resfrie rapidamente e reserve para uso posterior.
2. Na hora do serviço, leve o caldo e a erva-doce a uma fervura suave. Adicione os frutos do mar e escalle-os até que fiquem cozidos, em 6 a 8 minutos. Acrescente o tomate e continue cozinhando até ficar aquecido.
3. Sirva o prato imediatamente com o caldo ou mantenha-o aquecido para o serviço. Guarde com a salsa.

NOTA: Podem-se usar diversos peixes e frutos do mar, incluindo camarões, tubarão-argo, lulas, cação, vieiras e lagostas.

brasear e guisar

Frequentemente, os braseados e os guisados são considerados pratos camponeses, porque muitas vezes são feitos com ingredientes menos macios (e menos caros) do que aqueles usados com as outras técnicas. Esses pratos têm sabor robusto e forte e, em geral, são considerados refeições apropriadas para o outono e o inverno. Entretanto, substituindo os ingredientes tradicionais por aves, peixes ou frutos do mar, os braseados e guisados podem ser mais rápidos de preparar, mais leves no sabor e na cor, e apropriados para os menus contemporâneos.

CAPÍTULO 20



PARA BRASEAR CARNE, PRIMEIRO SELE-SE A EM SORDURA QUENTE ATÉ OBTER A COR DESSADA, DEPOIS COZINHE EM FERVURA SUAVE EM UM FUNDO OU OUTRO LÍQUIDO DE COZIMENTO. A QUANTIDADE DE LÍQUIDO USADA NO BRASEADO É CRUCIAL PARA QUE O PRATO PRONTO FAÇA SUCESSO. VERIFIQUE SE HÁ LÍQUIDO SUFICIENTE PARA MANTER O ALIMENTO ÚNIDO DURANTE TODO O TEMPO DE COZÇÃO E SE SERÁ PRODUZIDA UMA QUANTIDADE ADEQUADA DE MOLHO PARA SER SERVIDA COM O PRATO PRONTO. EM GERAL, DE UM TERÇO A METADE DO ITEM PRINCIPAL DEVE ESTAR SUBMERSO NO MEIO DE COZÇÃO.

braseados

Um dos benefícios do braseado é que os cortes de carne duros se tornam tenros à medida que o calor úmido penetra delicadamente na carne e amacia os tecidos conjuntivos. Uma outra vantagem é que o sabor é liberado no líquido de cozimento, que vai se tornar o molho de acompanhamento. Assim, todos os sabores e nutrientes são virtualmente retidos. O molho resultante de um braseado também tem corpo excepcional, pois o cozimento lento rompe os tecidos conjuntivos duros, que formam uma gelatina.

Alimentos tenros, mesmo peixes e frutos do mar delicados, também podem ser braseados. Para fazê-lo adequadamente, use menos líquido na cocção e cozinhe o alimento a temperatura inferior por menos tempo.

Os cortes de carne menos macios que serão braseados da maneira tradicional provêm de animais mais velhos e com músculos mais trabalhados. Esses cortes apresentam sabor mais profundo do que aqueles macios usados para saltar e cozinhar a vapor. Os alimentos braseados são muitas vezes, mas nem sempre, deixados em um só pedaço grande, que pode ser fatiado ou trinchado em porções. Em geral, convém amarrar a carne, para que mantenha a forma apropriada.

O alimento também pode ser embrulhado em folhas de alface ou outros invólucros, para ajudá-lo a manter a forma e impedir que ele se desmanche durante o cozimento.

Os líquidos de cocção quase sempre são fundos ricos ou uma combinação de fundo e molho (como espagnole, demi-glace ou veloute) que combinem com o sabor do item principal. Também podem ser usados caldos, essências ou sucos vegetais. O vinho é, muitas vezes, utilizado para deglazar a panela antes de acrescentar o líquido para brasear.

Algumas vezes, adicionam-se ao líquido de cocção vegetais aromáticos, ervas e outros ingredientes, para se obter mais sabor. Se forem coados ou batidos no liquidificador e acrescentados novamente ao molho, não é muito importante descascá-los e cortá-los de maneira uniforme. Entretanto, caso os ingredientes aromáticos sejam usados como guarnição no prato pronto, devem ser descascados, cortados por igual em tamanho e forma e acrescentados ao prato na sequência adequada, de modo que todos os componentes terminem de cozinhar ao mesmo tempo.

Os produtos do tomate – tomate concassé, purê de tomates ou extrato de tomate – podem ser incluídos para conferir cor e sabor adicionais ao prato pronto. Prepare um sachet d'épices ou um bouquet garni com especiarias, ervas e outros ingredientes aromáticos, conforme desejar ou a receita indicar. Para um sabor mais intenso e adocicado, pode-se empregar uma cabeça de alho assada com um pouco de óleo.

Para engrossar o líquido do braseado e formar um molho, use roux, reduções, beurre manié ou, em último caso, slurry de amido puro. Outra possibilidade é transformar mirepoix em purê e adicioná-lo ao molho.

Braseie em um rondeau ou uma panela pesada, com tampa, de tamanho e forma que melhor abraque a carne ou ave, para um cozimento lento e uniforme. Use um garfo trinchante para verificar o ponto da carne e uma colher para remover o alimento do molho. Tenha à mão uma faca para trincar e outros equipamentos para terminar o molho, como uma peneira e/ou um mixer.

» receita básica

Braseado (4 porções de prato principal)

850 g a 1,13 kg de carne,
de ave ou de peixe

1,92 l de líquido para cozinhar
(fundo escuro, molho escuro e/ou
outro líquido aromático, como vinho)

113 g de aromáticos preparados
(mirepoix e/ou outros vegetais)

Sol e outros temperos
(sachet d'épices ou bouquet
garni, por exemplo)

Ingredientes adicionais para
a finalização e a guarnição

método rápido »

1. Sele todos os lados do item principal em gordura quente.
2. Retire o item principal.
3. Junte o mirepoix e refogue.
4. Junte o roux, se estiver sendo usado.
5. Retorne o item principal para a cama de mirepoix na panela.
6. Junte o líquido.
7. Cozinhe em fogo brando direto.
8. Cubra; termine o cozimento no forno até que esteja macio.
9. Junte o sachet d'épices ou o bouquet garni e as guarnições no momento apropriado.
10. Retire o item principal e o mantenha aquecido.
11. Prepare o molho: coe, reduza, engrosse e guarneça como desejado.
12. Fatie ou desosse o item principal e sirva com molho e uma guarnição adequada.

dicas do especialista «

Para espessar o molho, qualquer um dos ingredientes a seguir pode ser usado, dependendo dos resultados que se deseja obter. A farinha de trigo pode ser adicionada, passando por ela o item principal ou colocando-a diretamente na panela com os vegetais aromáticos. Para reduzir o molho, cozinhe-o em fogo médio até que chegue a uma boa consistência.

FARINHA (ROUX) / SLURRY DE AMIDO / VEGETAIS AROMÁTICOS EM PURÊ / REDUÇÃO

Podem-se acrescentar outros ingredientes para desenvolver mais sabor. Para isso, junte alguns no início do processo de cozimento. Outros podem ser adicionados mais tarde, de modo que retenham seu próprio sabor individual e/ou textura.

ALHO ASSADO / SACHET D'ÉPICES OU BOUQUET GARNI / OUTROS VEGETAIS

O molho para o braseado pode ser servido sem ser coado, contendo ingredientes cozidos com o item principal, como batatas e outros vegetais. Em outros casos, o molho é coado antes de ser servido, e quaisquer ingredientes adicionais de acabamento ou guarnição são acrescentados pouco antes do serviço.



1. Retire dos pedaços de carne todo o excesso de gordura e cartilagens. As carnes e aves devem ser temperadas com sal e pimenta-do-reino moída na hora, misturas de especiarias ou marinadas, antes de serem seladas.

A carne preparada adequadamente melhora a qualidade e o sabor do prato. Brasear concentra os sabores naturais do item principal, do líquido de cozimento e dos ingredientes adicionados, mas, ainda assim, é importante temperar os alimentos antes de começar a cozinhar. Os tempos de fervura suave muito longos reduzem o volume do líquido e tornam quantidades relativamente pequenas de tempero mais intensas. Prove e ajuste o tempero durante todo o processo de cozimento.

método detalhado »



2. Sele a carne para desenvolver seu sabor e para que ganhe uma rica cor dourada. Aqueça a panela e o óleo e sele o item principal temperado de todos os lados, até obter uma cor dourado-escura. Doure o item principal em fogo alto, virando-o quantas vezes forem necessárias, até que todos os lados fiquem bem dourados. Alguns alimentos são selados só até que a parte externa endureça sem dourar, para se obter um prato mais claro. Depois de selado, retire-se o item principal e coloca-se o mirepoix para refogar ou até se obter a cor desejada.

3. Depois de dourar o mirepoix, cozinhe o extrato de tomate até que ganhe uma forte cor de ferrugem e tenha um cheiro doce. Adicione os vegetais aromáticos à panela e deixe cozinhar. Em geral, as cebolas e os alhos-porós são acrescentados antes, até conseguirem a cor apropriada: tenros e translúcidos para um braseado de cor clara ou dourado-forte para um braseado escuro. Cozinhe por tempo suficiente para que esses ingredientes fiquem prontos.

Acrescente outros vegetais, ervas aromáticas e especiarias à panela, em sequência. Frequentemente, adicionam-se aos braseados ingredientes ácidos, como tomates ou vinho. O ácido ajuda a amaciar os tecidos duros de alguns alimentos e adiciona sabor e cor agradáveis ao prato pronto.



4. Adicione fundo suficiente ao pinço para cobrir de um terço a metade do item. Espere ferver suavemente e acrescente o item principal ao líquido fervente, com alguns ingredientes adicionais. Tampe a panela e braseie no fogo.

A quantidade de líquido deve ser adequada às características do item principal. Espere que o líquido ferva suavemente (não uma fervura forte), mexendo bem, especialmente se foi acrescentada farinha aos vegetais aromáticos.

Junte os aromáticos (como alho assado, um sochet ou bouquet, vegetais adicionais ou outros ingredientes) no momento apropriado. Adicione alguns no início do processo de cozimento para infundir sabor ao prato. Os outros podem ser acrescentados mais tarde, de modo a reter seu próprio sabor ou textura.





5. Braseie até que o item principal esteja completamente cozido e macio. Ferva suavemente sobre fogo direto, tampe a panela e termine de cozinhar o braseado em fogo moderado (aproximadamente 135 °C a 163 °C) ou em fogo direto muito baixo. Misture, escume e ajuste o tempero e a quantidade de líquido durante o tempo de cocção. Vire os alimentos de vez em quando, para que todas as superfícies se umedecem com o líquido de cocção. Isso ajuda o alimento a cozinhar por igual.

Remova a tampa na fase final do cozimento, pois isso reduzirá adequadamente o líquido de cozimento, de modo que o molho tenha bom sabor e consistência. Uma outra consideração é que, se o item principal for virado com frequência depois que a tampa for retirada e ficar, assim, exposto ao ar quente, se formará um glaze na superfície, que proporcionará brilho e bom sabor. Os alimentos tenros braseados escorregam facilmente do garfo de cozinha e podem ser cortados com a lateral do garfo.

Embora a continuação do processo de cozimento não seja um fator muito importante para esses pratos como o são para assados, grelhados e saltados, é mais fácil trincar alimentos depois que estes descansaram por muitos minutos. Transfira o item principal para uma panela e mantenha-o aquecido enquanto termina o molho.

Enquanto o alimento braseado descansa, o molho pode ser terminado de diversas maneiras. Retire e despreze o *soufflé* d'espices ou bouquet garni. Volte a ferver suavemente o líquido do braseado e desengordure o molho escumando a gordura da superfície. Depois que ele chegar à consistência correta, ajuste o tempero conforme necessário. Muitos braseados incluem vegetais, batatas ou outros componentes, que são cozidos com o item principal. Sirva esses molhos sem coar. Em outros casos, o molho é coado antes de servir.

O braseado pode ser resfriado rapidamente e guardado na geladeira, para uso posterior. Acrescente quaisquer ingredientes de finalização ou guarnição pouco antes de servir.

Os braseados bem feitos têm sabor intenso – como resultado do cozimento longo, em fogo baixo – e uma textura macia, quase se derretendo. Os sucos naturais do item principal, bem como o líquido de cocção, se concentram, fornecendo sabor acentuado e um molho encorpado. Os alimentos braseados têm cor forte, dependendo do tipo de alimento. Devem reter sua forma natural, embora uma quantidade significativa de volume se perca durante o cozimento. Quando prontos, os alimentos braseados são muito macios. Não devem, entretanto, ficar secos ou desmanchar-se. Isso é sinal de que o alimento foi cozido em excesso, ou rápido demais, em fogo alto.

Os **guisados*** são muito semelhantes aos braseados, dos cortes de carne escolhidos à textura do prato pronto. Diferenciamos braseados pelo fato de os alimentos serem cortados em pedaços pequenos e serem cozidos em maior quantidade de líquido. Muitas vezes, os **guisados** são considerados pratos únicos, produzindo um prato macio e muito saboroso, incluindo não só carne, ave ou peixe, mas também grande variedade de vegetais em um molho fragrante.

guisados

O próprio molho ganha sabor marcante e encorpa durante o cozimento. Também é possível terminar um **guisado** com creme, ervas aromáticas ou uma lição de ovos e creme.

Os **guisados** são baseados nos mesmos cortes de carne, aves ou peixes que os braseados. Retire a gordura interna e externa, as cartilagens e os tendões. Separe as peças maiores pelas juntas, de modo que fique mais fácil cortar no sentido contrário às fibras, para obter um **guisado** mais macio. O tamanho do corte varia de acordo com o estilo do **guisado**, mas, de hábito, ele é em forma de cubo de 2,5 cm. Se forem cortados pedaços muito pequenos, boa parte da área de superfície ficará exposta e a carne vai secar.

Tempere os alimentos para **guisar** antes de cozer, usando sal, pimenta, marinadas ou esfregando temperos secos, para conferir um bom sabor ao prato pronto. Selecione o líquido de cozimento de acordo com o alimento que for **guisado** ou segundo a recomendação da receita. Podem-se usar fundos saborosos ou combinações de fundos e molhos, sucos vegetais ou de frutas ou simplesmente água. Com frequência, os **guisados** incluem vegetais – como componentes aromáticos ou como componentes do prato. Lave, descasque e corte os vegetais em tamanho uniforme, para que cozinham por igual. Mantenha os vegetais separados, de modo que possam ser acrescentados ao **guisado** na sequência apropriada.

Escolha uma panela pesada ou rondeau com tampa para um cozimento lento e uniforme. Tenha à mão uma concha ou escumadeira, para escumar o **guisado** enquanto cozinha. Para testar o ponto de cozimento, use um garfo de mesa para cortar um pedaço ou morda um pedacinho pequeno.

Alguns **guisados** pedem que a carne ou a ave seja passada por farinha de trigo e depois cozida em óleo quente até começar a endurecer, sem dourar. Outras receitas recomendam que o item principal seja cozido até ficar dourado-escuro. Depois que a carne, ave ou peixe tiver adquirido a cor apropriada, retire-o da panela e mantenha-o quente enquanto refoga, abafa ou doura os vegetais aromáticos, se assim desejar.

Não é preciso que o item principal seja saltado antes de adicionar o líquido de cozimento no caso de **guisados** brancos, como *blanquettes*. Por seu lado, o líquido de cozimento temperado é acrescentado diretamente à carne crua. Outra alternativa é acrescentar o líquido do **guisado** à panela com os aromáticos e devolver o item principal ao **guisado**.

Carnes, peixes e aves devem ser limpos e temperados. Pode ser interessante polvilhar esses itens com farinha de trigo. Descasque e corte frutas e outros vegetais como for necessário. Feijões e outros grãos devem ficar de molho ou ser pré-cozidos.

* Outro nome comum para **guisado** é *ensopado*. Nas preparações brasileiras é mais usual esse termo. Também é comum o termo *ensopado* para **guisados** mais caldosos. [N. E.]

» receita básica

Guisado

(1 porção de prato principal)

1 porção (227 g a 284 g) de carne, de ave ou de peixe

240 ml a 300 ml de líquido para cozinhar (fundo, molho e/ou outro líquido aromático, como vinho)

28 g de aromático preparado (mirepoix e/ou outros vegetais)

Sal e outros temperos (sachet d'épices ou bouquet garni, por exemplo)

Ingredientes adicionais para incrementar o sabor e guarnecer (ver receitas específicas)

método rápido »

1. Sele ou branqueie o item principal.
2. Remova o item principal da panela; escorra o líquido de branqueamento, se usado.
3. Doure ou refogue o mirepoix.
4. Retorne o item principal para a cama de mirepoix na panela.
5. Junte o líquido.
6. Cozinhe em fogo brando direto.
7. Cubra a panela; termine o cozimento no forno até que o item principal esteja macio.
8. Junte o sachet d'épices ou o bouquet garni e as guarnições no momento apropriado.
9. Reduza o molho, se preciso. (Remova a carne antes.)
10. Guarneça o guisado adequadamente e sirva.

« dicas do especialista

Para engrossar o guisado, qualquer um dos ingredientes a seguir pode ser usado, dependendo dos resultados esperados. A farinha de trigo pode ser adicionada, passando a carne por ela ou colocando-a diretamente na panela com os vegetais aromáticos. Para reduzir o molho, cozinhe-o em fogo médio até que chegue a uma boa consistência.

FARINHA (ROUX) / SLURRY DE AMIDO / VEGETAIS AROMÁTICOS EM PURÊ / REDUÇÃO / BEURRE MANIÉ

Podem-se acrescentar outros ingredientes para desenvolver mais sabor. Para isso, junte alguns no início do processo de cozimento para a infusão do sabor. Outros podem ser adicionados mais tarde, de modo que mantenham seu sabor e/ou sua textura característicos.

SACHET D'ÉPICES / BOUQUET GARNI / ALHO

Para uma opção mais saudável: Use purê de vegetais (principalmente os ricos em amido) para engrossar o guisado em vez de roux ou slurry.

1. Aqueça a panela e o óleo e sele o item principal de todos os lados, até obter a cor desejada, ou combine o item principal com o líquido de cozimento. Ferva o líquido de cozimento suavemente em separado, antes de despejá-lo sobre a carne preparada. Dessa maneira, o líquido pode ser temperado e o tempo total de cozimento, reduzido. Isso também melhora a textura do prato.

Selar o item principal ajuda a desenvolver cor e sabor. Para obter uma boa cor, o item principal não deve ser colocado na panela em quantidades tão grandes que os pedaços se toquem. Se isso ocorrer, a temperatura da panela diminui significativamente, impedindo que a comida ganhe cor. O segredo é selar o item aos lotes, e cada lote deve ser retirado quando tiver ganhado uma bela cor.

A quantidade de líquido varia de um corte de carne ou ave para outro. Alimentos delicados ou tenros, como peixes ou frutos do mar, podem precisar de muito pouca umidade adicional para serem guisados com sucesso.

Os cortes mais duros podem precisar, proporcionalmente, de mais líquido, para um tempo de cozimento mais prolongado, como também para amaciar os tecidos duros. Consulte receitas específicas para melhor orientação.

2. Cubra completamente a carne com o líquido de cozimento. Escumar melhora o sabor, a cor e a textura do prato pronto, porque remove impurezas e partículas sólidas. Mantenha uma tigela pequena por perto para colocar a espuma que retirar.

Ferva o líquido suavemente, em fogo baixo, tampe a panela e termine o guisado em forno moderado ou em fogo direto baixo, sem tampar. Mexa, escume e ajuste a quantidade de líquido e tempero durante todo o tempo de cocção. Para conseguir um sabor rico e complexo e a textura perfeita, acrescente quaisquer aromáticos adicionais e guarnições vegetais na sequência apropriada durante o cozimento. Em certos pratos, algumas ou todas as guarnições são preparadas separadamente, para conservar a cor. Acrescente ingredientes pré-cozidos, branqueados ou de cozimento rápido o mais próximo possível da hora de servir. Prove o líquido de cozimento antes de decidir quais os aromáticos necessários, se for o caso. Se o fundo já estiver bem saboroso, pode não ser preciso acrescentar um bouquet garni ou sachet.



« método detalhado





3. Antes de retirar a carne para terminar o molho, espete alguns pedaços para verificar-se de que a carne está completamente cozida e macia. Os alimentos adequadamente guisados devem ser fáceis de cortar com o lado de um garfo de mesa. [O contraste de textura, quando desejado, pode ser fornecido por uma guarnição final ou acompanhamento.] Despreze o *soufflé d'épices* ou bouquet garni. Os guisados podem ser preparados até esse ponto, depois resfriados e armazenados para uso posterior. Resfriar o guisado torna mais fácil retirar a gordura da superfície.

O líquido de cozimento é transformado em molho. Em primeiro lugar, retire os ingredientes sólidos com uma escumadeira. Umedeça-os com um pouco do líquido de cocção, tampe e mantenha-os quentes. Se necessário, coe e espesse o molho, reduzindo-o em chama direta. Acrescente espessantes adicionais, como roux ou slurry de amido, e continue a cozinhar, escumando conforme for preciso, até que o molho adquira bom sabor e consistência.

Devolva os ingredientes sólidos ao molho e volte a ferver o guisado suavemente. Muitos guisados incluem componentes adicionais como vegetais, cogumelos, batatas ou massas. Quando esses componentes forem cozidos juntamente com o ingrediente principal, seus próprios sabores serão melhorados, assim como o sabor de todo o guisado.

4. Faça os ajustes finais no sabor e na consistência do guisado. O guisado pronto deve ter um molho aveludado, e todos os ingredientes devem estar inteiramente cozidos, mas ainda restando a forma. Acrescente creme de leite fresco (36% a 40%) ou uma liaison (p. 263) ao guisado para dar um toque final especial. Ajuste a consistência fervendo suavemente um pouco mais, se necessário. Tempere com sal, pimenta, suco de limão ou outros ingredientes. Junte as guarnições adicionais ao guisado, em lotes ou em porções individuais.

Avalie a qualidade do guisado. Quando bem feito, o guisado tem sabor rico e textura macia, quase derretendo. Os sucos naturais dos ingredientes, bem como o líquido de cocção, se concentram e fornecem tanto um sabor agradável como um molho encorpado. Os componentes principais do guisado retêm a forma natural, embora certa quantidade do volume possa se perder durante o cozimento. Quando pronto, o guisado é extremamente macio, a ponto de poder ser cortado com o lado de um garfo, mas sem se desmanchar. Caso se desmanche, é porque o alimento foi cozido em demasia.

Guisados geralmente são mais saborosos um dia ou dois depois do preparo. Pode-se reaquecê-los na chama do fogão em fogo baixo, no forno ou no micro-ondas.



Rabada braseada

Rendimento: 10 porções

4,54 kg de rabo de boi, cortado em pedaços de 5 cm
2 colheres (sopa)/20 g de sal, ou a gosto
1% de colher (chá)/3,5 g de pimenta-do-reino preta moída
60 ml de óleo vegetal
454 g de mirepoix padrão (p. 257) em cubos grandes
60 ml de extrato de tomate
950 ml de vinho tinto seco
950 ml de fundo escuro de vitelo (p. 277)
1 *soufflé d'épices* padrão (p. 255)
170 g de cenoura torneada ou em bottonnet
170 g de alpo-rábano torneado ou em bottonnet
170 g de nabo branco torneado ou em bottonnet
170 g de rutabaga torneada ou em bottonnet
284 g de cebola frita por imersão (receita a seguir)

1. Tempere os pedaços de rabo com sal e pimenta-do-reino.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira ou braseira, em fogo médio-alto, até que comece a tremeluzir. Coloque os pedaços de rabo cuidadosamente no óleo e sele-os até que fiquem dourados de todos os lados. Passe para uma assadeira e reserve.
3. Passe para o fogo médio, adicione o mirepoix à panela e cozinhe, mexendo de vez em quando, até que fique bem dourado. Acrescente o extrato de tomate e cozinhe até que ganhe uma cor forte e exale um cheiro doce, em cerca de 1 minuto.
4. Aumente o fogo, adicione o vinho, mexendo para liberar o *fond* da panela. Reduza o vinho à metade. Volte a colocar os pedaços de rabo na panela, juntamente com quaisquer sucos que tenham sido liberados. Acrescente o fundo de vitelo para cobrir dois terços da carne.
5. Ferva suavemente em fogo médio-baixo e adicione o *soufflé*. Tampe a panela e transfira-a para um forno moderado (177 °C). Braseie os pedaços de rabo por 2 horas.
6. Junte as cenouras, o alpo-rábano, os nabos e a rutabaga. Continue a brasear até que a carne esteja macia ao ser espetada com um garfo e os vegetais estejam

completamente cozidos, mexendo de vez em quando para manter a umidade uniforme.

7. Transfira os pedaços de rabo para uma cuba ou outro recipiente e umedeça-os com um pouco do líquido de cocção. Mantenha-os aquecidos enquanto termina o molho.
8. Continue a ferver suavemente o líquido de cocção até que adquira bom sabor e consistência. Escume para desengordurar o molho. Ajuste o tempero com o sal e a pimenta-do-reino e coe.
9. Sirva os pedaços de rabo imediatamente com o molho e os vegetais, ou mantenha-os aquecidos para o serviço. Guarneça com as cebolas fritas por imersão.

Cebola frita por imersão

Rendimento: 10 porções

950 ml de óleo vegetal
340 g de cebola em julienne ou em fatias finas
142 g de farinha de trigo comum
Sal, a gosto

1. Aqueça o óleo vegetal em uma frigideira ou panela funda, a 191 °C.
2. Passe a cebola pela farinha e retire o excesso. Frite por imersão até dourá-la bem.
3. Escorra em papel absorvente, tempere com sal e mantenha quente até a hora do serviço.

Costelas braseadas à moda da Coreia (kalbi jjim)

Rendimento: 10 porções

10 cogumelos shiitake desidratados
20 costelas de boi (cerca de 4,54 kg),
em pedaços de 8 cm
480 ml de mirim
240 ml de molho de soja light, ou quanto baste
227 g de cebola em pedaços de 5 cm
57 g de gengibre, descascado e ligeiramente amassado
6 dentes de alho picados
71 g de jujuba (tâmaras chinesas)
454 g de doikon, em fatias
454 g de cenoura cortada em diagonal
1 colher (chá)/3 g de sal
2 colheres (sopa)/30 ml de óleo vegetal
4 ovos, separados
Açúcar, quanto baste
142 g de pinole tostado
15 ml de óleo de gergelim

1. Rehidrate os cogumelos em água fria durante toda a noite, ou em água quente, no dia do serviço. Retire os talos e corte os cogumelos ao meio. Coe a água da reidratação e reserve-a.
2. Ferva água em uma panela grande. Branqueie as costelas por 6 a 8 minutos para retirar as impurezas. Retire a espuma que se forma na superfície; escorra e ensugue.
3. Coloque as costelas em uma panela grande e junte o mirim, o molho de soja, a cebola, o gengibre, o alho, as jujubas (tâmaras chinesas) e água da reidratação dos cogumelos suficiente para cobrir as costelas.
4. Ferva suavemente em fogo baixo, até que as costelas se mostrem macias quando espetadas com um garfo, em cerca de 2 horas, virando a carne de vez em quando para mantê-la umedecida por igual.

5. Quando a carne estiver tenra, acrescente os cogumelos, o doikon, as cenouras e o sal. Ferva suavemente por mais 10 minutos ou até que os vegetais estejam macios.
6. Nesse meio-tempo, aqueça metade do óleo vegetal em uma sartê. Cozinhe as claras de ovo para fazer uma omelete fina. Repita com o óleo restante e as gemas de ovo. Corte as duas omeletes, de claras e de gemas, em losangos. Reserve-as.
7. Retire e despreze o gengibre do líquido de cozimento. Acrescente o açúcar e ajuste o tempo com o molho de soja, se necessário. Junte os pinoles e o óleo de gergelim e cozinhe até aquecer.
8. Sirva as costelas imediatamente com o molho ou mantenha-as aquecidas para o serviço. Guarneça com os losangos de omelete.



Costelas braseadas

Rendimento: 10 porções

10 costelas de boi (cerca de 3,85 kg), com 5 cm de comprimento
1 1/2 colher (sopa)/15 g de sal
1 1/4 de colher (chá)/3,5 g de pimenta-do-reino preta moída
60 ml de óleo vegetal
227 g de **mirepoix padrão** (p. 257) em cubos grandes
60 ml de extrato de tomate
120 ml de vinho tinto seco
240 ml de **fundo escuro de vitelo** (p. 277)
960 ml de **demiglace** (p. 307) ou **molho espanhol** (p. 308)
2 folhas de louro
1 pitada de tomilho desidratado
90 ml de vinho Madeira ou sherry

1. Tempere as costelas com 10 g de sal e 3 g de pimenta-do-reino.
2. Aqueça o óleo em fogo médio-alto em um tandeau ou brasier, até que comece a tremeluzir. Coloque cuidadosamente as costelas no óleo e sele-as até que fiquem bem douradas, de todos os lados, por 15 a 20 minutos. Passe-as para uma assadeira e reserve-as.
3. Passe para fogo médio, junte o **mirepoix** na panela e cozinhe, mexendo de vez em quando, por 7 a 10 minutos, até que fique bem dourado. Junte o extrato de tomate e cozinhe até que ganhe uma cor forte e exale um aroma doce, em cerca de 1 minuto.
4. Adicione o vinho, mexendo para soltar o *fond* da panela. Reduza o vinho à metade, por cerca de 3 minutos. Devolva as costelas à panela, juntamente com quaisquer sucos que tenham liberado. Acrescente o fundo de vitelo, **demiglace**, ou **molho espanhol** suficiente para cobrir dois terços da altura das costelas.
5. Ferva suavemente em fogo médio-baixo. Tampe a panela e leve-a ao forno a 177 °C. Braseie as costelas por 45 minutos.
6. Adicione as folhas de louro e o tomilho e, se necessário, desengordure o líquido. Termine de brasear as costelas até que se mostrem macias quando espetadas com um garfo, em cerca de mais 30 minutos.

7. Transfira as costelas para uma assadeira ou outro recipiente e umedeça-as com um pouco do líquido de cozimento. Mantenha-as aquecidas enquanto termina o molho.
8. Continue a ferver suavemente o líquido de cozimento até que adquira bom sabor e consistência. Escume para desengordurar o molho. Ajuste o tempero com o sal e a pimenta-do-reino ecoe. Junte o vinho Madeira ou sherry para finalizar o molho.
9. Sirva as costelas imediatamente com o molho ou mantenha-as aquecidas para o serviço.

Roulade de carne em molho burgundy

Rendimento: 10 porções

1,36 kg de coxão duro sem osso, limpo, em 20 pedaços de 57 g
1 colher (sopa)/10 g de sal
1 1/2 colher (chá)/3 g de pimenta-do-reino preta moída
567 g de **recheio para roulade** (receita a seguir)
20 pepininhos em conserva
85 g de farinha de trigo comum, ou quanto baste
60 ml de óleo vegetal, ou quanto baste
170 g de cebola em cubos pequenos
1 colher (chá)/3 g de alho amassado
113 g de extrato de tomate
120 ml de vinho Burgundy ou outro vinho tinto seco
1,68 l de **demiglace** (p. 307) ou **molho espanhol** (p. 308)

1. Coloque os pedaços de carne entre folhas de papel-manteiga ou filme plástico e bata-os até obter uma espessura de 6 mm. Soque e tempere os pedaços com o sal e a pimenta-do-reino.
2. Coloque 15 ml do recheio sobre cada pedaço, um pepininho por cima, e enrole a carne em torno do recheio. Prenda com palitos ou barbante. Passe os rolinhos de carne pela farinha de trigo e bata para retirar o excesso.

3. Aqueça o óleo em fogo médio-alto em um tandeau ou brasier, até que comece a tremeluzir. Com cuidado, coloque os rolos de carne no óleo e sele-os por cerca de 5 minutos, até que fiquem dourados-escuros de todos os lados. Transfira-os para uma assadeira e reserve-os.
4. Adicione a cebola e cozinhe, mexendo-a de vez em quando, até que fique dourada, em 7 a 8 minutos. Junte o alho e cozinhe até aromatizar, em mais 1 minuto. Acrescente o extrato de tomate e espere até que a cor fique mais forte e exale um aroma doce, em cerca de 1 minuto.
5. Adicione o vinho, mexendo para soltar o que está preso no fundo da panela. Reduza à metade. Devolva os rolos de carne à panela, com os sucos liberados. Junte **demiglace** ou **molho espanhol** suficiente para cobrir até dois terços da altura dos rolos.
6. Ferva suavemente em fogo médio-baixo. Tampe e braseie no forno a 163 °C por 1 a 1 1/2 hora, ou até que a carne se mostre macia quando espetada com um garfo, virando os rolos de carne de vez em quando para mantê-los uniformemente umedecidos.
7. Transfira os rolos de carne para uma assadeira, umedeça-os com um pouco do líquido de coção e mantenha-os aquecidos.
8. Continue a ferver o líquido de coção suavemente, para obter bom sabor e consistência. Escume para desengordurar o molho. Ajuste o tempero com o sal e a pimenta-do-reino ecoe o molho.
9. Sirva a roulade imediatamente com o molho ou mantenha-a aquecida para o serviço.

Recheio para roulade

Rendimento: 680 g

60 ml de óleo vegetal
227 g de bucinpicado
85 g de cebola ralada
113 g de pernil de porco sem gordura picado
57 g de carne moída
2 ovos batidos
99 g de farinha de rosca, ou quanto baste
1 colher (sopa)/3 g de salsa picada
1 colher (chá)/3 g de sal
1/2 colher (chá)/1 g de pimenta-do-reino preta moída

1. Aqueça o óleo em uma tuteira, em fogo médio-alto. Acrescente o bucin e frite até que espume e doure. Acrescente a cebola e refogue-a até ficar macia e translúcida, em 4 a 5 minutos. Transfira-os para uma tigela e deixe-os esfriar.
2. Adicione o pernil, a carne e os ovos, e mexa bem até obter uma mistura uniforme.
3. Acrescente farinha de rosca suficiente para ligar o recheio; a mistura deve ficar agregada, mas ainda úmida. Tempere com a salsa, o sal e a pimenta-do-reino.
4. Agora o recheio está pronto para ser usado ou pode ser conservado na geladeira, para uso posterior.

Assado de panela yankee

Rendimento: 10 porções

- 1,81 kg de raquete, coxão duro ou lagarto, limpo
- 4 colheres (chá)/12 g de sal
- 1 colher (chá)/2 g de pimenta-do-reino preta moída
- 60 ml de óleo vegetal
- 227 g de cebola em cubos pequenos
- 170 g de extrato de tomate
- 227 ml de vinho tinto seco
- 1,68 l de fundo escuro de vitelo (p. 277)
- 720 ml de demi-glace (p. 307) ou molho espanhol (p. 308)
- 1 sachet d'épices padrão (p. 255)
- 10 batatas bolinha (1,92 kg) cortadas ao meio
- 10 nabos boby (227 g) cortados ao meio
- 20 cenouras boby (227 g) descascadas
- 60 cebolas pérola (567 g) branqueadas e descascadas

1. Tempere a carne com 6,5 g de sal e 1 g de pimenta-do-reino e amarre-a.
2. Aqueça o óleo em fogo médio-alto em um rondeau ou *brûtier*, até que comece a tremeluzir. Coloque a carne cuidadosamente no óleo e sele-a até que todos seus lados fiquem dourado-escuros. Transfira-a para uma assadeira e reserve-a.
3. Em fogo médio, adicione a cebola à panela e refogue-a, mexendo de vez em quando, até que fique dourada, em 6 a 8 minutos. Junte o purê de tomate e deixe até que ganhe cor mais forte e exale um aroma doce, em cerca de 1 minuto.
4. Junte o vinho, mexendo para soltar o fundo da panela. Reduza o vinho à metade. Devolva a carne à panela, com os sucos que liberou. Junte fundo de vitelo e demi-glace ou molho espanhol suficiente para chegar até metade da altura da carne.
5. Ferva suavemente em fogo médio-baixo. Tampe a panela e leve ao forno moderado (163 °C a 177 °C). Braseie por 1½ hora, virando a carne de vez em quando para mantê-la umedecida por igual. Junte o sachet e tire a gordura do líquido, se necessário.

6. Acrescente as batatas, os nabos, as cenouras e as cebolas pérola e braseie até que a carne se mostre macia quando espetada com um garfo e os vegetais estejam completamente cozidos, em mais 35 a 45 minutos.
7. Transfira a carne para uma assadeira ou outro recipiente e umedeça-a com um pouco do líquido de cozimento. Mantenha-a aquecida e enquanto termina o molho.
8. Continue a ferver suavemente o líquido de coção até que tenha bom sabor e consistência. Escume para retirar a gordura do molho. Ajuste o tempero com o sal e a pimenta-do-reino, se necessário.
9. Retire o barbaute da carne, corte-a em fatias e sirva-a imediatamente com o molho e os vegetais ou mantenha-a quente para o serviço.

Sauerbraten

Rendimento: 10 porções

MARINADA

- 240 ml de vinho tinto seco
- 240 ml de vinagre de vinho tinto
- 1,92 l de água
- 340 g de cebola em fatias
- 8 grãos de pimenta-do-reino preta
- 10 bagas de zimbro
- 2 folhas de louro
- 2 cravos-da-índia
- 1,81 kg de coxão duro, sem osso
- 2 colheres (chá)/6,5 g de sal, ou a gosto
- 1 colher (chá)/2 g de pimenta-do-reino preta moída
- 90 ml de óleo vegetal
- 454 g de mirepoix padrão (p. 257)
- 113 g de extrato de tomate
- 57 g de farinha de trigo comum
- 2,88 l de fundo escuro de vitelo (p. 277)
- 85 g de biscoito de gengibre em pó

1. Para preparar a marinada, misture o vinho, o vinagre, a água, a cebola, os grãos de pimenta-do-reino e zimbro, as folhas de louro e os cravos-da-índia em uma panela média e ferva. Depois, deixe esfriar e leve à geladeira.
2. Tempere a carne com o sal e a pimenta-do-reino e amarre-a. Coloque-a na marinada. Deixe-a na geladeira por 3 a 5 dias, virando-a duas vezes por dia.
3. Retire a carne da marinada. Seque-a bem e tempere-a novamente com o sal e a pimenta-do-reino.
4. Coe a marinada e reserve o líquido e os sólidos separadamente. Ferva a marinada coada e retire a espuma. Coloque os sólidos em uma musselina e amarre como é feito para um sachet d'épices.
5. Aqueça o óleo em fogo médio-alto em um rondeau ou *brûtier* médio até que comece a tremeluzir. Coloque a carne cuidadosamente no óleo e sele-a até que fique dourado-escuro de todos os lados. Passe-a para uma cuba e reserve-a.

6. Coloque o mirepoix na panela e cozinhe, mexendo de vez em quando, até que doure. Junte o extrato de tomate e cozinhe até que ganhe cor forte e exale um aroma doce, em cerca de 1 minuto.
7. Adicione a marinada reservada à panela, mexendo para soltar o fundo da panela. Junte os sólidos da marinada e reduza a marinada à metade.
8. Junte a farinha de trigo para fazer um roux. Cozinhe por 4 a 5 minutos. Deixe esfriar um pouco antes de misturar à marinada reduzida.
9. Acrescente o fundo de vitelo e deixe ferver suavemente, mexendo sempre. Devolva a carne à panela, com os sucos liberados. Tampe e ferva suavemente, em fogo baixo, até que a carne esteja macia, de 3½ a 4½ horas.
10. Transfira a carne para uma cuba ou outro recipiente e umedeça-a com um pouco do líquido de coção. Mantenha-a quente enquanto finaliza o molho.
11. Continue a ferver suavemente o líquido de coção até que tenha bom sabor e consistência, em 30 a 35 minutos. Escume bem para tirar a gordura do molho.
12. Adicione os biscoitos de gengibre e cozinhe o molho por 10 minutos, até que os biscoitos se dissolvam. Coe o molho em uma peça de musselina. Ajuste o tempero com o sal e a pimenta-do-reino, se necessário.
13. Retire o barbaute da carne, corte-a em fatias e sirva imediatamente com o molho ou mantenha-a aquecida para o serviço.

Mole negro

Rendimento: 10 porções

64 g de pimenta chili guajillo sem sementes e sem veios (guarde as sementes)

43 g de pimenta ancho (poblano seca) sem sementes e sem veios (guarde as sementes)

14 g de pimenta chipotle sem sementes e sem veios (guarde as sementes)

539 g de cebola branca

454 g de tomate italiano

227 g de tomatillo (tomate mexicano)

28 g de dente de alho com casca

234 g de lardo, ou quanto basta

255 g de banana-da-terra madura em fatias

64 g de brioche

14 g de amêndoa inteira

21 g de noz-pecã

14 g de amendoim

2 colheres (sopa)/18 g de uva-passa

57 g de sementes de gergelim

1 colher (chá)/2 g de canela em pau moída

5 grãos de pimenta-do-reino preta

3 cravos-da-índia

½ colher (chá)/1 g de orégano mexicano

½ colher (chá)/1 g de manjerona desidratada

½ colher (chá)/1 g de tomilho desidratado

3 folhas de avocadô

960 ml de caldo de frango (p. 350)

142 g de chocolate mexicano em lascas

2 colheres (sopa)/20 g de sal

Açúcar, a gosto

4 coxas e sobrecoxas de frango escalifadas

4 peitos de frango sem pele e sem osso escalifados

1. Toste as pimentas guajillo, ancho e chipotle em uma frigideira de ferro fundido de 30 cm de diâmetro em fogo médio até que escureçam bastante, mas sem queimar.
2. Deixe as pimentas tostadas de molho em água quente por 15 minutos. Escorra e descarte a água.

3. Toste as sementes das pimentas reservadas em uma frigideira de 15 cm de diâmetro em fogo médio até que escureçam bastante, mas sem queimar, em 15 a 20 minutos. (Esse passo só pode ser feito em um ambiente com muita ventilação ou ao ar livre.)
4. Deixe as sementes tostadas de molho em água quente por 10 minutos. Escorra e descarte a água.
5. Toste as cebolas, os tomates e os tomatillos na frigideira grande de ferro fundido em fogo médio. Vá virando os ingredientes até que que fiquem macios, em cerca de 15 minutos. Tire da frigideira e reserve.
6. Toste o alho na frigideira pequena de ferro fundido em fogo médio até sua pele começar a escurecer, em 7 a 10 minutos. Retire do fogo e remova a pele.
7. Aqueça o lardo em uma sartên em fogo médio e frite a banana-da-terra até ficar marrom-escuro, em cerca de 5 minutos. Escorra as bananas-da-terra em uma peneira e reserve a gordura coada.
8. Repita os mesmos procedimentos com os seguintes ingredientes, fritando cada um deles separadamente até que fiquem marrom dourados e coando para remover o máximo de gordura possível: brioche, amêndoas, nozes-pecã, amendoins, uvas-passas e sementes de gergelim.
9. Toste a canela, os grãos de pimenta, os cravos-da-índia, o orégano, a manjerona e o tomilho em uma sarteuse pequena em fogo médio até os aromas se despendarem, em cerca de 1 minuto.
10. Bata no liquidificador as pimentas e as sementes de pimenta com cerca de 480 ml de água, ou o suficiente para formar uma pasta macia. Passe essa pasta por uma peneira de malha fina e reserve.
11. Aqueça 90 ml da gordura reservada em uma panela em fogo médio. Baixe o fogo e frite o purê de pimenta até que a maior parte do seu líquido evapore, em cerca de 5 minutos. (Você deve conseguir ver o fundo da panela ao mexer.)
12. Bata no liquidificador os vegetais e as especiarias tostadas e todos os ingredientes fritos com água suficiente para formar um purê macio. Passe essa mistura por uma peneira de malha fina e reserve.
13. Junte o purê de vegetais ao purê de pimentas quando você conseguir enxergar o fundo da panela ao mexer e o óleo subir para a parte de cima do purê. Abaixar o fogo e cozinhe em fogo brando até que o mole grude na colher e você possa enxergar o fundo da panela ao mexer, em cerca de 30 minutos.

14. Toste as folhas de abacado em uma sarteuse limpa em fogo médio até ficarem perfumadas. Junte as folhas inteiras ao mole.
15. Junte 480 ml do caldo e continue mexendo em fogo baixo por 1 hora.
16. Junte as lascas de chocolate e mexa até dissolver. Tempere com sal e açúcar.
17. Continue cozinhando em fogo médio e mexendo de vez em quando por mais 1 hora. Junte mais água ou caldo se o mole ficar muito grosso.
18. Acrescente o frango escalifado ao mole e cozinhe por mais cerca de 5 minutos.
19. Ajuste os temperos com sal, açúcar e chocolate. Remova e descarte as folhas de abacado. O mole está pronto para servir ou pode ser refriado rapidamente e levado à geladeira para consumo posterior.

NOTA: Sirva o mole negro com arroz branco e tortillas de milho aquecidas.

O molho do mole negro pode ser guardado na geladeira por até duas semanas, mas deve ser reaquecido e diluído com água morna a cada três dias. Se congelado, o mole negro pode ser guardado por até dois meses.

Guisado de carne

Rendimento: 10 porções

3,4 kg de músculo ou acém sem osso, em cubos de 5 cm

1 colher (sopa)/10 g de sal

1½ colher (chá)/3 g de pimenta-do-reino preta moída

60 ml de óleo vegetal

142 g de cebola ralada

5 dentes de alho amassados

60 ml de extrato de tomate (opcional)

900 ml de vinho tinto

1,2 l de fundo escuro de vitelo (p. 277), ou quanto basta

2,4 l de molho espanhol (p. 308)

1 sachet d'épices padrão (p. 255)

1 bouquet garni padrão (p. 255)

57 g de manteiga

240 ml de fundo de frango (p. 277)

567 g de cenoura em cubos grandes ou bottonnet, branqueada

567 g de nabo branco em cubos grandes ou bottonnet, branqueado

567 g de nabo amarelo em cubos grandes ou bottonnet, branqueado

567 g de vagem em pedaços de 3 cm, branqueada

14 g de salsa picada

1. Tempere a carne com o sal e a pimenta-do-reino.
2. Aqueça o óleo em fogo médio-alto em um rasteiro ou braseiro, até que comece a tremeluzir. Coloque a carne cuidadosamente no óleo e sele-a até ficar dourado-escuro de todos os lados. Transfira-a para uma assadeira e reserve-a.
3. Retire a gordura da panela, se necessário. Adicione as cebolas e refogue, mexendo de vez em quando, até caramelizar. Junte o alho e o extrato de tomate, se usar, e deixe até que o extrato de tomate fique com cor mais forte e exale um aroma doce, em cerca de 1 minuto.
4. Junte o vinho, mexendo para soltar o fundo da panela. Reduza o vinho em três quartos. Devolva a carne à panela, juntamente com os sucos que liberou.
5. Acrescente o fundo de vitelo, o molho espanhol, o sachet e o bouquet garni. Ferva suavemente em fogo médio-baixo. Tampe e cozinhe até ficar macio, em cerca de 2 horas. Junte mais fundo durante o cozimento, se necessário. Escume e desengordure o guisado enquanto cozinha.
6. Retire e despreze o sachet e o bouquet garni.
7. Na hora do serviço, aqueça a manteiga e o fundo de frango em uma sarteuse grande, em fogo médio-alto. Adicione os vegetais branqueados e mexa bem para revesti-los por igual, até que o fundo tenha se reduzido e os vegetais estejam quentes. Ajuste o tempero com o sal e a pimenta-do-reino.
8. Sirva o guisado imediatamente com os vegetais, ou mantenha-o quente para o serviço. Guarde com a salsa.

Rolinhos de porco braseados em molho de carne com rigatoni (bracirole di maiale al ragù e rigatoni)

Rendimento: 10 porções

2,27 kg de paleta suína, em fatias finas
255 g de pão sem casca, seco, em cubos de 3 cm
360 ml de leite
43 g de pinole tostado
50 g de salsa bem picada
28 g de alho amassado
57 g de queijo parmesão ralado bem fino
57 g de queijo pecorino ralado bem fino
78 g de uva-passa
1 colher (chá)/3 g de sal, ou quanto baste
¼ de colher (chá)/0,5 g de pimenta-do-reino preta moída
113 g de presunto cru em fatias bem finas
113 g de queijo provolone em bottonnet
120 ml de azeite de oliva extravirgem
57 g de alho, descascado e amassado
240 ml de vinho tinto
5,67 kg de tomate italiano sem pele, processado no passador de legumes, com o líquido
1 colher (chá)/2 g de flocos de pimenta vermelha
3 folhas de louro
907 g de linguiça com erva-doce
454 g de rigatoni cozido
2 colheres (sopa)/6 g de manjerição em chiffonade

1. Coloque os pedaços de porco entre folhas de papel-manteiga ou filme plástico e bata para obter um pedaço de 20 cm x 20 cm e 3 mm de espessura. Use o lado áspero do batedor de carne para amaciar a carne. Guarde-a na geladeira.
2. Para fazer o recheio, demolhe o pão no leite até ficar macio. Esprema para retirar o excesso e misture com os pinotes, 43 g de salsa, o alho amassado,

43 g de parmesão, 43 g de pecorino e uvas-passas. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino.

3. Coloque em cada fatia de carne de porco um pedaço pequeno de presunto cru. Por cima, espalhe o recheio, deixando cerca de 1 cm nas bordas. Ponha um bottonnet de provolone sobre o recheio em cada pedaço.
4. Enrole a carne sobre o recheio e faça um embrulho amarrado com barbante. Tempere a parte externa dos rolinhos com o sal e a pimenta-do-reino restantes.
5. Aqueça metade do óleo em fogo médio-alto, em um round ou braser, até que comece a tremer. Coloque os rolinhos de porco cuidadosamente no óleo e sele-os até que fiquem bem dourados, de todos os lados. Transfira-os para uma assadeira e reserve-os.
6. Abaixar o fogo, acrescente o alho amassado à panela e refogue, mexendo de vez em quando, até que fique dourado, em 3 a 4 minutos. Retire e despeze o alho.
7. Junte o vinho, mexendo para liberar o fundo da panela. Reduza-o até ficar quase seco, em cerca de 8 minutos. Junte os tomates e espere ferver suavemente. Devolva os rolinhos de porco à panela com os sucos que eles liberaram. Adicione os flocos de pimenta vermelha e as folhas de louro. Ajuste o tempero com o sal e a pimenta-do-reino.
8. Ferva suavemente em fogo médio-baixo. Tampe e cozinhe por 1 hora ou até que os rolinhos estejam macios quando espetados com um garfo, virando-os de vez em quando para mantê-los umedecidos por igual.
9. Enquanto isso, aqueça o óleo restante em uma frigideira pesada. Coloque aí a linguiça e cozinhe lentamente, em fogo baixo, até dourá-la, em cerca de 15 minutos.
10. Junte a linguiça aos rolinhos de porco depois de 1 hora e cozinhe por mais 30 minutos.
11. Deixe que os rolinhos de porco, a linguiça e o molho descansem por 30 minutos. Retire a gordura, se necessário.
12. Retire os barbantes dos rolinhos de porco e sirva imediatamente, sobre uma camada de rigatoni, com a linguiça e o molho, ou mantenha tudo aquecido para o serviço. Guarde com o restante do parmesão, do pecorino, da salsa e do manjerição.





Chucrute

Rendimento: 30 porções

851 g de lombo de porco defumado
Sal, a gosto
Pimenta-do-reino preta moída, a gosto
10 salsichas do tipo viena
567 g de linguiça com alho
180 ml de gordura de ganso, banha de porco ou gordura vegetal derretida
284 g de cebola em fatias
28 g de alho amassado
1,13 kg de sauerkraut caseiro (receita a seguir)
240 ml de vinho branco seco
1 sachet d'épices padrão (p. 255), mais 6 bagas de zimbro
567 g de toucinho em fatias de 3 cm x 5 cm
1,7 kg de batata russet torrada

1. Tempere o porco com o sal e a pimenta-do-reino e amarre-o, se necessário. Fure as salsichas e linguiças em 5 ou 6 lugares, para impedir que estourem. Guarde na geladeira.
2. Aqueça a gordura em fogo médio, em um tacho ou braseiro. Adicione a cebola e o alho e refogue-os na gordura quente, sem dourá-los. Junte o sauerkraut à mistura de cebolas.
3. Acrescente o vinho e o sachet d'épices. Mexa e espere ferver suavemente.
4. Coloque o porco e o toucinho sobre o sauerkraut. Tampe e cozinhe em forno a 165 °C por cerca de 45 minutos. Junte as salsichas e linguiças à panela, tampe novamente e continue a cozinhar até que o porco, as salsichas e as linguiças cheguem à temperatura interna de 68 °C, em 15 a 20 minutos.
5. Passe a carne para um recipiente e mantenha-a aquecida. Retire-a e despeze o sachet.
6. Adicione as batatas ao sauerkraut e ferva suavemente até que as batatas estejam inteiramente cozidas, em cerca de 15 minutos. Acerte o tempero com o sal e a pimenta-do-reino.

7. Corte em fatias o porco, as salsichas e as linguiças e sirva imediatamente sobre uma camada de sauerkraut e batatas ou mantenha tudo aquecido para o serviço.

Sauerkraut caseiro

Rendimento: 7,68 l

9,07 kg de repolho verde fatiado em tirinhas de 5 cm de comprimento
227 g de sal

1. Misture o repolho ao sal até obter uma consistência uniforme.
2. Forre com musselina um balde de plástico. Coloque o repolho salgado e dobre a musselina na parte superior. Pressione firmemente para embrulhar o repolho e criar uma superfície lisa.
3. Coloque um peso sobre o repolho e cubra com filme plástico. Etiquete com a data. Deixe que o sauerkraut fermente à temperatura ambiente por 10 dias. Retire os pesos, cubra bem e leve à geladeira.
4. Agora, o sauerkraut está pronto para ser servido, ou pode ser guardado na geladeira, para uso posterior. Enxágue o sauerkraut em água fria corrente para retirar um pouco do excesso de sal antes de usar.

Cassoulet

Rendimento: 12 porções

GUISADO DE FEIJÃO

2,08 l de fundo de frango (p. 277)

907 g de feijão-branco seco, demolhado por toda a noite

454 g de toucinho em fatias de 6 mm de espessura

454 g de linguiça com alho

2 cebolas médias

28 g de alho picado

1 bouquet garni padrão (p. 255)

1 colher (sopa)/10 g de sal

GUISADO DE CARNE

680 g de lombo de porco em cubos de 5 cm

680 g de paleta ou pernil de cordeiro em cubos de 5 cm

Sal a gosto

Pimenta-do-reino preta moída, a gosto

90 ml de azeite de oliva

454 g de mirepoix branco (p. 257)

¼ colher (chá)/1,5 g de alho amassado para formar uma pasta

90 ml de vinho branco

227 g de tomate concassé

1 sachet d'épices padrão (p. 255)

480 ml de demi-glace (p. 307)

960 ml de fundo escuro de vitelo (p. 277)

794 g de confit de pato (p. 613)

340 g de farinha de rosca

2 colheres (sopa)/6 g de salsa picada

1. Para fazer o ensopado de feijão, ferva o fundo de frango em uma panela grande e acrescente o feijão e o toucinho. Baixe o fogo para que ferva suavemente e cozinhe por 30 minutos.
2. Junte a linguiça, a cebola, o alho e o bouquet garni. Volte a ferver e cozinhe até que a linguiça chegue a 66 °C e o toucinho esteja macio quando espetado com um garfo, em cerca de 30 minutos. Retire a linguiça, o toucinho, a cebola e o bouquet garni. Reserve o toucinho e a linguiça.
3. Adicione o sal e continue a cozinhar o feijão até que esteja macio, em 20 a 25 minutos. Escorra o feijão e

reserve-o. Reduza o fundo à metade, até que esteja começando a ter consistência de *soppé*, em cerca de 30 minutos. Reserve o molho para uso posterior.

4. Tempere o porco e o cordeiro com o sal e a pimenta-do-reino. Aqueça o azeite em fogo médio-alto, em um *rondeau* ou *brasier*, até que comece a tremeluzir. Coloque o porco e o cordeiro cuidadosamente no azeite e sele-os até que todos seus lados adquiram uma cor dourado-escura. Transfira as carnes para uma assadeira e reserve.
5. Retire a gordura da panela, se necessário. Acrescente o mirepoix ao azeite e refogue, em fogo médio, mexendo de vez em quando, até caramelizar, em cerca de 11 minutos. Junte o alho e cozinhe até ficar aromático, em cerca de 1 minuto.
6. Acrescente o vinho, mexendo para liberar o fundo da panela. Reduza o vinho até que esteja quase seco. Devolva as carnes à panela, juntamente com os sucos que elas liberaram.
7. Acrescente o concassé, o sachet d'épices, o demi-glace e o fundo de vitelo. Ferva suavemente em fogo médio-baixo. Tampe a panela e leve ao forno a 135 °C. Braseie a carne por 1 hora ou até que esteja macia quando espetada com um garfo.
8. Transfira as carnes para um recipiente e umedeça-as com um pouco do líquido do cozimento. Mantenha-as quentes enquanto finaliza o molho.
9. Continue a ferver o líquido de cocção suavemente, até obter bom sabor e consistência. Escume para retirar a gordura do molho. Ajuste o tempero com o sal e a pimenta-do-reino e coe. Despeje o molho sobre as carnes e mantenha-os aquecidos para o serviço.
10. Tire a pele da linguiça reservada e corte-a em fatias de 2 cm de espessura. Faça o mesmo com o toucinho. Coloque a linguiça, o toucinho, o porco e o cordeiro em um recipiente refratário com tampa.
11. Cubra as carnes com metade do feijão, depois o confit de pato e, então, o feijão restante.
12. Despeje o molho do feijão sobre a mistura e espalhe por cima a farinha de rosca e a salsa. Asse o cassoulet no forno a 149 °C até que esteja inteiramente quente e tenha formado uma boa crosta por cima, em cerca de 1 hora.
13. Sirva-o imediatamente ou mantenha-o aquecido para o serviço.

Confit de pato

Rendimento: 1,8 kg

71 g de sal

¼ de colher (chá)/1 g de sal de cura

¼ de colher (chá)/0,5 g de pimenta-do-reino preta moída

2 bagas de zimbro amassadas

1 folha de louro em pedaços

¼ de colher (chá)/0,75 g de alho em pedaços

12 coxas de pato inteiras (de 2,72 a 3,18 kg)

720 ml de gordura de pato derretida

1. Misture os dois tipos de sal, a pimenta-do-reino, as bagas de zimbro, o louro e o alho. Passe a mistura de temperos sobre as coxas de pato. Coloque-as em um recipiente com peso na tampa e pressione por 72 horas, na geladeira.
2. Retire o excesso da mistura de temperos. Coloque o pato em um *rondeau* ou *brasier* e cubra-o com a gordura de pato derretida. Cozinhe a carne na gordura, em fogo médio-baixo, cerca de 149 °C, até que esteja bem macia, em cerca de 2 horas.
3. Esfrie e armazene o pato na gordura do cozimento.
4. Quando for usar o confit, raspe o excesso de gordura e coloque o pato em uma grade na salamandra, até que a pele fique crocante, em cerca de 2 minutos, ou aqueça no forno a 232 °C. Use conforme necessário.

Guisado de pimenta verde à moda do Novo México

Rendimento: 10 porções

227 g de feijão-branco, demolhado a noite toda

1,59 kg de paleta de porco sem osso, em cubos médios

2,4 l de fundo de frango (p. 277)

680 g de pimenta Anaheim

30 ml de óleo vegetal

340 g de cebola em cubos pequenos

28 g de alho amassado

907 g de batata russet em cubos médios

43 g de jalapeño sem sementes

78 g de coentro picado grosseiramente

21 g de sal

21 g de galinhas de coentro

1. Coloque o feijão em uma panela pequena e cubra-o com água. Ferva suavemente, em fogo médio-baixo por cerca de 1 hora ou até ficar bem cozido. Adicione mais água durante o processo de cozimento, se necessário. Reserve o feijão no líquido de cozimento.
2. Ferva água em uma panela grande, enquanto o feijão cozinha. Braseie o porco por 6 minutos em água fervendo suavemente, para remover as impurezas. Retire a espuma que se forma sobre a superfície; escorra e enxágue o porco.
3. Coloque o porco braseado em uma panela grande e adicione o fundo de frango. Ferva suavemente em fogo baixo até o porco ficar macio, em cerca de 2 horas.
4. Asse as pimentas de Anaheim diretamente sobre a chama do fogão, por 6 a 8 minutos, ou até que a pele fique preta e a polpa esteja macia. Coloque-as em uma tigela e cubra-as com plástico para reter o vapor. Retire as peles e as sementes. Reserve.
5. Aqueça o óleo em uma souteuse média, em fogo médio-alto. Adicione a cebola e o alho, e refogue até que as cebolas estejam translúcidas, em cerca de 5 minutos. Junte a cebola e o alho ao porco.
6. Acrescente as batatas e o feijão ao porco e ferva suavemente por cerca de 10 minutos ou até que as batatas estejam macias.
7. Coloque as pimentas torradas, os jalapeños e o coentro picado no liquidificador. Bata até obter uma mistura bem homogênea. Junte um pouco do líquido de cozimento do guisado para facilitar. Se desejar, peneire a mistura por uma peneira de malha grossa.
8. Adicione o purê ao guisado pouco antes de servir. Ferva suavemente por 1 a 2 minutos. Tempere com sal.
9. Sirva imediatamente ou mantenha aquecido para o serviço. Guarde com as galinhas de coentro.

Porco vindaloo

Rendimento: 20 porções

PASTA DE Especiarias

- 1 colher (chá)/2 g de cravos-da-índia
- 1 colher (chá)/2 g de bagas de cardamomo
- 3 colheres (sopa)/18 g de sementes de cominho
- 20 dentes de alho em fatias finas
- 142 g de gengibre em fatias
- 12 g de açafrão-da-terra em pó
- 6 colheres (sopa) de sementes de coentro
- 4½ colheres (chá)/9 g de sementes de feno-grego
- 397 g de pimenta vermelha desidratada
- 540 ml de vinagre de palmeira
- 99 g de açúcar
- 240 ml de polpa de tamarindo coada
- 85 g de sal
- 1 colher (sopa)/6 g de canela moída

MARINADA DE PORCO

- 360 ml de vinagre de palmeira
- 99 g de açúcar
- 12 g de chili coreano, em pó
- 1 colher (sopa)/6 g de açafrão-da-terra, em pó
- 6,8 kg de lombo de porco sem osso, em cubos de 3 cm
- 360 ml de ghee ou óleo vegetal
- 4 cebolas médias em cubos grandes
- 170 g de extrato de tomate
- 480 ml de vinagre de palma
- 60 g de sal, ou a gosto
- Pimenta-do-reino preta moída, a gosto

1. Misture todos os ingredientes da pasta de especiarias. Cubra e deixe na geladeira por 1 dia.
2. Junte todos os ingredientes da marinada. Despeje a marinada sobre o porco, misture bem, tampe e deixe na geladeira a noite inteira.
3. Faça a mistura de especiarias pelo liquidificador para fazer uma pasta grossa.
4. Aqueça o ghee em fogo médio-alto, em um round ou brailer médio. Adicione a cebola e salteie-a até dourar. Junte 600 ml da pasta de especiarias e cozinhe até liberar o aroma. Misture o extrato de tomate e o vinagre e acrescente à panela. Cozinhe

até que a maior parte do líquido tenha evaporado e a mistura esteja quase seca.

5. Escorra o porco da marinada e coloque-o na panela. Mexa para cobrir os cubos de carne com a mistura de especiarias.
6. Espere ferver suavemente, em fogo médio-baixo. Tampe a panela e cozinhe até o porco ficar macio, mexendo de vez em quando para que a carne não queime. Escume e retire a gordura do guisado enquanto ele cozinha.
7. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino e sirva imediatamente ou mantenha aquecido para o serviço.

Porco em molho de curry verde

Rendimento: 10 porções

- 2,4 l de leite de coco
- 240 ml de pasta de curry verde (p. 387)
- 1,81 kg de lombo de porco em cubos de 5 cm
- 12 folhas de limão kaffir amassadas
- 120 ml de molho de peixe
- 71 g de açúcar de palmeira
- 454 g de berinjela tailandesa cortada em quatro
- 50 folhas de manjeriço tailandês
- 3 a 4 pimentas tailandesas em julienne fina

1. Retire o creme de leite grosso da parte superior do leite de coco. Coloque o creme em uma panela grande e cozinhe-o, mexendo constantemente, até que ele comece a se separar.
2. Adicione a pasta de curry e cozinhe até liberar o aroma em, pelo menos, 2 minutos. Acrescente o porco e as folhas de limão kaffir e misture bem, para envolver o porco.
3. Junte o molho de peixe, o açúcar e o leite de coco restante. Quando ferver suavemente, adicione a berinjela e continue a cozinhar até que o porco esteja macio e bem cozido.
4. Retire a panela do fogo, acrescente o manjeriço e misture bem.
5. Sirva imediatamente ou mantenha aquecido para o serviço. Guarneça com as pimentas.

Gulache Székely (Székely Gulyás)

Rendimento: 10 porções

- 340 g de barriga de porco em cubos pequenos
- 454 g de cebola em cubos pequenos
- 4 colheres (chá)/8 g de páprica doce, ou quanto baste
- 1,59 kg de pernil ou paleta de porco em cubos de 2 cm
- 2,04 kg de sauerkraut caseiro (p. 611)
- 1,44 l de fundo claro de carne (p. 277) ou fundo de frango (p. 277), ou quanto baste
- 57 g de farinha de trigo comum misturada com água para fazer um slurry
- 480 ml de creme azedo (sour cream)
- 284 g de barriga de porco com pele, em fatias grossas

1. Derreta a gordura dos cubos pequenos da barriga de porco em fogo médio, em uma panela grande, até ficarem crocantes, em cerca de 10 minutos. Retire-os da panela e reserve-os.
2. Adicione as cebolas à panela e salteie em fogo médio-alto até ficarem translúcidas, em 6 a 8 minutos. Retire a panela do fogo.
3. Junte 1 colher (sopa)/6 g de páprica e a paleta à panela. Tampe e cozinhe em fogo baixo por 30 minutos, mexendo de vez em quando. (Tenha cuidado para não secar completamente e queimar a páprica.)
4. Junte o sauerkraut à panela. Despeje, por cima da mistura, fundo em quantidade suficiente para cobri-la toda. Ferva suavemente, tampe e cozinhe até que a carne fique macia ao ser espetada com um garfo, em cerca de 1 hora.
5. Misture o slurry de farinha de trigo com 240 ml do creme azedo. Adicione essa mistura ao gulache e ferva suavemente por 4 a 5 minutos ou até que o molho esteja espesso o bastante.
6. Para fazer "cristas de galo", faça incisões (1 a 2 cm) na pele de cada fatia de barriga de porco a intervalos de 1 a 2 cm. Salteie a barriga de porco até ficar crocante e dourada. Mergulhe as pontas das cristas de galo na páprica restante e mantenha-as aquecidas até a hora de servir.
7. Sirva o gulache imediatamente, com o creme de leite azedo restante por cima, ou mantenha-o aquecido, sem qualquer guarneição, para o serviço. Guarneça com as cristas de galo.

Blanquette de vitelo

Rendimento: 10 porções

- 1,81 kg de peito de vitelo sem osso e sem gordura, em cubos de 5 cm
- 1 colher (sopa)/10 g de sal
- ½ colher (chá)/1 g de pimenta-do-reino branca moída
- 1,92 l de fundo claro de vitelo (p. 277), fundo claro de carne (p. 277) ou fundo de frango (p. 277)
- 1 bouquet garni padrão (p. 255)
- 227 g de roux branco ou amarelo (p. 260)
- 794 g de cogumelo-de-paris salteado na manteiga e/ou fundo até ficar macio
- 340 g de cebola pérola, cozida e descascada
- 2 gemas batidas
- 240 ml de creme de leite fresco (36% a 40%)
- Suco de limão-siciliano, o quanto baste

1. Tempere o vitelo com o sal e a pimenta.
2. Aqueça o fundo até ferver suavemente e tempere com o sal e a pimenta, se necessário. Coloque o vitelo em outra panela e despeje por cima o fundo aquecido. Volte a ferver suavemente, mexendo e escumando conforme necessário, para retirar impurezas. Ferva suavemente por 1 hora.
3. Acrescente o bouquet garni. Continue a cozinhar até que o vitelo esteja macio, em 30 a 45 minutos. Transfira o vitelo para uma assadeira e mantenha-o aquecido.
4. Acrescente o roux ao líquido fervendo, batendo para misturar bem, e deixe ferver forte. Reduza a chama e cozinhe em fogo brando, mexendo e escumando conforme necessário, até que o molho espesse e esteja saboroso, em 20 a 30 minutos.
5. Volte a colocar o vitelo e os sucos que ele liberou no molho, juntamente com os cogumelos e as cebolas pérola. Cozinhe suavemente até aquecer. (O guisado pode ser resfriado rapidamente e levado à geladeira para uso posterior. Volte a ferver o guisado suavemente antes de adicionar a liaison.)
6. Misture as gemas e o creme para fazer uma liaison. Acrescente um pouco do líquido fervente e junte ao guisado. Cozinhe, em fogo baixo, até que tenha espessado ligeiramente e chegue à temperatura de 74 °C. (Calor e/ou cozimento em excesso coagulam as gemas.) Adicione o suco de limão e ajuste o tempero com o sal e a pimenta.
7. Sirva a blanquette imediatamente ou mantenha-a aquecida para o serviço.

Peito de vitelo braseado com salsicha de cogumelos

Rendimento: 15 a 20 porções

- 1 peito de vitelo sem osso (cerca de 3,63 kg)
- 1 colher (sopa)/10 g de sal, ou a gosto
- 1 1/2 colher (chá)/3 g de pimenta-do-reino preta moída
- 1,25 kg de salsicha de cogumelos (receita a seguir)
- 60 ml de azeite de oliva
- 227 g de mirepoix padrão (p. 257) em cubos pequenos
- 57 g de extrato de tomate
- 180 ml de vinho branco seco
- 480 ml de fundo escuro de vitelo (p. 277)
- 480 ml de demi-glace (p. 307) ou jus de veau lié (p. 307)

1. Abra o peito de vitelo em borboleta e bata para que fique com espessura uniforme. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino. Coloque a salsicha no centro da carne, enrole o vitelo em torno dela acompanhando o veio da carne e amarre.
2. Aqueça o azeite em fogo médio-alto em um rendeu ou brasier, até que comece a tremeluzir. Coloque cuidadosamente o vitelo no azeite e sele-o até dourar de todos os lados. Transfira-o para uma assadeira e reserve-o.
3. Adicione o mirepoix à panela e cozinhe, mexendo de vez em quando, até que doure, em 7 a 8 minutos. Acrescente o extrato de tomate e cozinhe até ficar com uma cor forte e exalar um aroma doce, em cerca de 1 minuto.
4. Junte o vinho, mexendo para soltar o fond da panela. Reduza à metade. Devolva a carne à panela com os sucos que ela liberou. Adicione fundo de vitelo e demi-glace ou jus lié suficiente para chegar à altura de dois terços da carne.
5. Ferva suavemente em fogo médio-baixo. Tampe e braseie no forno a 177 °C por um período de 1 hora e 45 minutos a 2 horas ou até que a carne se mostre macia quando espetada com um garfo, mexendo de vez em quando para manter a carne umedecida por igual.

6. Transfira o vitelo para uma assadeira, umedeça-o com um pouco do líquido de coação e mantenha-o aquecido.
7. Continue a ferver suavemente o líquido de coação, até obter bom sabor e consistência. Escume para desengorçar o molho. Ajuste o tempero com o sal e a pimenta-do-reino e coe o molho.
8. Retire o barbante e corte o vitelo em fatias. Sirva imediatamente com o molho ou mantenha-o quente para o serviço.

Salsicha de cogumelos

Rendimento: 1,25 kg

MISTURA DE ESPECIARIAS

- 2 colheres (chá)/6 g de cebola em pó
- 1 colher (chá)/3 g de sal
- 1/4 de colher (chá)/4 g de especiarias para patê (p. 1.029)
- 1/6 colher (chá)/3 g de sementes de anis
- 1/6 de colher (chá)/0,75 g de alho em pó
- 1/6 de colher (chá)/0,5 g de páprica espanhola
- 1/6 de colher (chá)/0,5 g de pimenta-de-calena

- 794 g de músculo de vitelo ou carne de porco magra em cubos
- 170 g de arroz cozido
- 99 g de cebola ralada
- 90 ml de creme de leite fresco (36% a 40%)
- 3 claras de ovo
- 198 g de cogumelo-de-paris picado

1. Combine os ingredientes para a mistura de especiarias e espalhe sobre o vitelo ou o porco. Mexa bem para distribuir por igual. Leve à geladeira até o momento de usar.
2. Moa grosseiramente a carne temperada. Adicione o arroz e a cebola à carne moída e moa novamente. (Cole a mistura de carne se a temperatura subir acima de 4 °C.)
3. Trabalhe sobre uma tábua cheia de gelo; junte o creme de leite e as claras de ovo e misture com a mão até ficar uniforme. Junte os cogumelos.
4. Agora a salsicha está pronta para ser usada ou pode ser conservada na geladeira para uso posterior.

Gulache de porco

Rendimento: 20 porções

- 1,81 kg de paleta de porco sem osso, em cubos de 5 cm
- 21 g de páprica húngara
- Sal, a gosto
- Pimenta-do-reino preta moída, a gosto
- 85 g de óleo vegetal ou banha
- 1,36 kg de cebola em cubos pequenos
- 240 ml de vinho branco seco
- 480 ml de jus de veau lié (p. 307)
- 480 ml de fundo escuro de vitelo (p. 277)

SACHET D'ÉPICES

- 1 colher (chá)/3 g de zestes de limão-siliciano
- 1 colher (chá)/2 g de semente de alcaravia
- 1/6 colher (chá)/1 g de manjerona desidratada
- 1/6 colher (chá)/1 g de segurelha desidratada
- 1/6 de colher (chá)/0,5 g de tomilho desidratado
- 1/6 de colher (chá)/0,5 g de grão de pimenta-do-reino preta
- 2 folhas de louro
- 2 dentes de alho
- 240 ml de creme azedo (sour cream)

1. Tempere o porco com a páprica, o sal e a pimenta-do-reino.
2. Aqueça o óleo ou a banha em fogo médio-alto, em um rendeu ou brasier, até começar a tremeluzir. Coloque cuidadosamente o porco no óleo e sele-o até que doure bem de todos os lados. Transfira o porco para uma tábua e reserve-o.
3. Adicione a cebola e cozinhe, mexendo de vez em quando, até dourá-la, em 6 a 8 minutos.
4. Junte o vinho, mexendo para soltar o fond da panela. Reduza o vinho à metade. Devolva o porco à panela com os sucos que ele liberou. Acrescente jus lié e fundo de vitelo suficientes para cobrir completamente o porco.

5. Ferva suavemente em fogo médio-baixo. Junte o sachet, tampe a panela e continue a cozinhar em fogo baixo, ou transfira para um forno a 175 °C. Deixe por 1 hora e 15 minutos ou até que o porco se mostre macio quando espetado com um garfo.
6. Escume para retirar a gordura do guisado. Retire e despreze o sachet. Ajuste o tempero com o sal e a pimenta-do-reino. Sirva o ensopado em tigelas aquecidas, com creme azedo.

Gulache de carne: Substitua o porco por igual quantidade de legarto ou acém sem osso.



Ossobuco alla milanese com risoto alla milanese (p. 802)

Ossobuco alla milanese

Rendimento: 30 porções

- 10 ossobucos de vitelo (340 g cada), com espessura de 4 cm
- 1 colher (sopa)/10 g de sal, ou a gosto
- 1½ colher (chá)/3 g de pimenta-do-reino preta moída
- 120 ml de azeite de oliva
- 57 g de farinha de trigo comum
- 340 g de **mirepoix padrão** (p. 257) em cubos pequenos
- 1 colher (chá)/3 g de alho amassado
- 85 g de extrato de tomate
- 240 ml de vinho branco seco
- 1,92 l de **fundo escuro de vitelo** (p. 277)
- 1 **bouquet garni padrão** (p. 255)
- 28 g de **gremolata** (receita a seguir)

1. Tempere os ossobucos de vitelo com o sal e a pimenta-do-reino e amarre um barbante em torno de cada um deles para que mantenham a forma.
2. Aqueça o azeite em fogo médio-alto, em uma *sautéuse* ou *brusier*, até que comece a tremeluzir. Passe levemente os ossobucos na farinha e sacuda-os para tirar o excesso. Coloque aí os ossobucos com cuidado e sole-os até que estejam bem dourados de todos os lados. Transfira a carne para uma cuba e reserve-a.
3. Abaixar o fogo. Acrescente as cebolas do **mirepoix** à panela e cozinhe, mexendo de vez em quando, até dourá-las bem. Junte as cenouras e o rabão e cozinhe até que fiquem translúcidos. Acrescente o alho e o extrato de tomate, e cozinhe até que fique com cor mais escura e escale um aroma doce, em cerca de 1 minuto.
4. Junte o vinho, mexendo para soltar o *fond* da panela. Reduza-o à metade. Devolva a carne à panela, com os sucos que ela liberou. Adicione fundo de vitelo suficiente para chegar a dois terços da altura do ossobuco.
5. Ferva suavemente em fogo médio-baixo. Tampe a panela e transfira para um forno moderado (163 °C). Braseie os ossobucos por 45 minutos. Adicione o **bouquet garni** e retire a gordura do líquido, se necessário. Termine de brasear o vitelo até que ele se mostre macio ao ser espetado com um garfo, em mais 1 a 1½ hora.

6. Transfira os ossobucos para uma assadeira ou outro recipiente e umedeça-os com um pouco do líquido de cozimento. Mantenha-os aquecidos enquanto finaliza o molho.
7. Continue a ferver suavemente o líquido de cozimento, até obter bom sabor e consistência. Escume para retirar a gordura do molho. Ajuste o tempero com o sal e a pimenta-do-reino e coe. Mantenha aquecido para o serviço.
8. Sirva os ossobucos imediatamente com o molho e a **gremolata** ou mantenha-os aquecidos para o serviço.

Gremolata

Rendimento: 198 g

- 142 g de farinha de rosca *panko*
- 14 g de zestes de laranja branqueados, picados
- 14 g de zestes de limão branqueados, picados
- 4 dentes de alho amassados
- 14 g de salsa picada
- Sal, a gosto
- Pimenta-do-reino preta moída, a gosto

1. Faça uma camada fina com a farinha de rosca em uma assadeira. Teste-a no forno a 204 °C até que doure ligeiramente, em cerca de 7 minutos. Transfira para uma tigela e reserve-a.
2. Junte os zestes de laranja e limão, o alho, a salsa, o sal e a pimenta-do-reino à farinha de rosca. Misture bem.
3. Agora a **gremolata** está pronta para ser usada ou pode ser conservada em geladeira para uso posterior.

NOTA: Para uma **gremolata** mais tradicional, combine 14 g de alho amassado, 21 g de zestes de limão, 43 g de salsa picada e, se desejar, 7 g de filés de anchova.

Repolho recheado à polonesa

Rendimento: 10 porções

20 folhas de repolho fresco (folhas externas)

RECHEIO

340 g de peito de vitelo sem osso, em cubos

340 g de paleta de porco sem osso, em cubos

340 g de coxão duro sem osso, em cubos

1 colher (sopa)/15 g de sal

1 1/2 colher (chá)/3 g de pimenta-do-reino preta moída

284 g de cebola em cubos pequenos, salteada e fria

240 ml de creme de leite fresco (36% a 40%)

3 ovos

170 g de farinha de rosca crua

50 g de noz-moscada ralada, ou a gosto

170 g de **mirepoix padrão** (p. 257), em fatias finas

1 folha de louro

2,4 l de **fundo claro de carne** (p. 277),
ou quanto basta, quente

170 g de toucinho, em 10 fatias (opcional)

750 ml de **molho de tomate** (p. 309)

1. Ferva água salgada em uma panela grande e cozinhe as folhas de repolho por 5 minutos. Escorra, enxágue em água fria e escorra novamente. Retire o veio grande de todas as folhas. Reserve-as na geladeira.
2. Tempere o vitelo, o porco e a carne com 10 g de sal e 2 g de pimenta-do-reino para fazer o recheio.
3. Moa grossamente a carne temperada no moedor de carne. Acrescente a cebola à carne e moa novamente. (Esfrie a mistura de carne se a temperatura subir acima dos 4 °C.)
4. Trabalhe sobre uma lareira com gelo. Adicione o creme e os ovos, e misture com uma espátula de silicone em uma tigela, até a mistura ficar homogênea. Acrescente a farinha de rosca. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino restantes e a noz-moscada.

5. Para cada bola de repolho, umedeca 30 centímetros quadrados de musselina. Coloque o tecido em uma tigela redonda com capacidade para 240 ml. Ponha 2 folhas de repolho na tigela, sobrepondo-as, de modo a não haver espaço aberto. Coloque 133 g da mistura de carne no centro das folhas; embrulhe o recheio com as folhas. Enrole a musselina das bordas para formar uma bola. Não torça demais para evitar que as folhas de repolho se rompam. Retire os enformados de repolho da musselina e passe-os com cuidado para um prato ou uma cuba.

6. Coloque o mirepoix e a folha de louro em um rendeu ou brasier. Ponha as bolas de repolho por cima, com a esmola para baixo. Adicione fundo quente em quantidade suficiente para chegar à altura de metade das bolas. Por cima delas, distribua o toucinho em fatias, se desejar. Ferva suavemente o fundo, em fogo médio-baixo. Tampe a panela e transfira para um forno moderado (163 °C). Braseie as bolas de repolho até que cheguem à temperatura interna de 71 °C, por 25 a 30 minutos.

7. Sirva as bolas de repolho imediatamente, com 75 ml de molho de tomate por porção, ou mantenha-as aquecidas para o serviço.

NOTA Este prato é diferente de um braseado típico porque não é servido com o líquido do cozimento reduzido; serve-se com um molho à parte.



Pernil de cordeiro braseado

Rendimento: 10 porções

- 10 pernas de cordeiro (454 g cada)
- 2 colheres (sopa)/20 g de sal
- 2 ½ colher (chá)/5 g de pimenta-do-reino preta moída
- 60 ml de óleo vegetal
- 454 g de **mirepoix padrão** (p. 257) em cubos grandes
- 30 ml de extrato de tomate
- 480 ml de vinho tinto seco
- 1,92 l de **fundo escuro de cordeiro** (p. 278) ou **fundo escuro de vitelo** (p. 277)
- 227 g de **roux amarelo** (p. 260), fino
- 1 **sachet d'épices padrão** (p. 255)
- 1 cabeça de alho, cortada ao meio e assada (ver p. 652)
- Slurry de araruta (ver p. 262), ou quanto baste (opcional)

1. Tempere as pernas de cordeiro com 10 g de sal e 3 g de pimenta-do-reino.
2. Aqueça o óleo em fogo médio-alto, em um **rouleau** ou **brûler**, até que comecem a tremeluzir. Coloque cuidadosamente a carne no óleo e sele-a até dourar bem de todos os lados, em cerca de 15 minutos. Transfira-a para uma assadeira e reserve-a.
3. Coloque as cebolas do **mirepoix** na panela e cozinhe, mexendo de vez em quando, até dourá-las bem, por cerca de 7 minutos. Junte as cenouras e o salsão, e cozinhe até que fiquem um pouco translúcidos. Acrescente o extrato de tomate e deixe cozinhar até que o extrato ganhe cor mais forte e exale um aroma doce, em cerca de 1 minuto.
4. Adicione o vinho, mexendo para soltar o **fond** da panela. Reduza-o à metade. Acrescente o fundo (de cordeiro ou vitelo), mexa bem e ferva suavemente. Misture o **roux** frio e deixe ferver suavemente. Devolva o pernil de cordeiro à panela com quaisquer sucos que tenha liberado.
5. Ferva suavemente em fogo médio-baixo. Tampe a panela e leve-a ao forno moderado (163 °C). Braseie o cordeiro por 45 minutos. Adicione o **sachet** e a cabeça de alho e desengordure o líquido, se necessário. Termine de brasear a carne até que ela se monte

bem macia ao ser espetada com um garfo, em cerca de mais 2 horas.

6. Transfira a carne para uma assadeira ou outro recipiente e umedeça-a com um pouco do líquido de cozimento. Mantenha-a aquecida enquanto termina o molho.
7. Continue a ferver suavemente o líquido de cozimento até que tenha bom sabor e consistência, por cerca de 3 minutos. Escume para desengordurar o molho. Se necessário, o molho pode ser espessado ligeiramente com **slurry** de araruta. Ajuste o tempero com o sal e a pimenta-do-reino e coe. Mantenha-o aquecido para o serviço.
8. Sirva as pernas imediatamente com o molho, ou mantenha-as aquecidas para o serviço.

NOTAS Para preparar pernil de cordeiro braseado com antecedência e terminá-lo em porções ou à la minute, esfrie-o depois que o retirar do líquido de cozimento.

Os alimentos braseados com ossos têm sabor e textura maravilhosos, mas podem ser um desafio na hora de comer. Algumas vezes é mais apropriado retirar os ossos antes do serviço. Depois que o pernil esfriar o suficiente para ser manuseado, retire o osso. Transfira a carne sem ossos para uma tábua. Tampe e leve o pernil de cordeiro frio à geladeira. Esfrie e armazene o molho separadamente, em um recipiente de banho-maria ou outro qualquer.

Para finalizar o pernil para o serviço, coloque uma pequena quantidade de um fundo saboroso, remouillage ou **cillo** e reaqueça-o no forno.

Para completar o prato, reaqueça a quantidade de molho de que precisa em um **sauteuse**, junte o pernil de cordeiro reaquecido, ferva suavemente por pouco tempo e ajuste o tempero.

Pernil de cordeiro recheado à portuguesa

Rendimento: 12 porções

- 2,27 kg de pernil de cordeiro sem osso
- 1 colher (sopa)/10 g de sal, ou quanto baste
- 1 ½ colher (chá)/3 g de pimenta-do-reino preta moída
- 1,25 kg de **recheio de farce com ervas** (receita a seguir)
- 60 ml de azeite de oliva
- 340 g de **mirepoix padrão** (p. 257) em cubos pequenos
- 60 ml de extrato de tomate
- 90 ml de sherry seco
- 1,44 l de **fundo escuro de cordeiro** (p. 278) ou **fundo escuro de vitelo** (p. 277)
- 2 folhas de louro
- Slurry de araruta (ver p. 262), o quanto baste
- 1 colher (sopa)/3 g de coentro picado

1. Corte o cordeiro em borboleta e bata para obter uma espessura uniforme.
2. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino. Igualhe o recheio por cima, enrole e amarre.
3. Aqueça o azeite em fogo médio-alto, em um **rouleau** ou **brûler**, até que comecem a tremeluzir. Coloque cuidadosamente o cordeiro no azeite e sele-o até ficar bem dourado de todos os lados. Transfira-o para uma tábua e reserve-o.
4. Ponha o **mirepoix** na panela e cozinhe, mexendo de vez em quando, até que doure, em 7 a 8 minutos. Acrescente o extrato de tomate e cozinhe até adquirir uma cor bem forte e exalar um aroma doce, em cerca de 1 minuto.
5. Junte o sherry, mexendo para liberar o **fond** da panela. Reduza à metade. Devolva o cordeiro à panela com os micos que ele liberou. Adicione fundo em quantidade suficiente para chegar a dois terços da altura do cordeiro.
6. Ferva suavemente em fogo médio-baixo. Acrescente as folhas de louro, tampe e braseie no forno a 163 °C por 1½ horas ou até que o cordeiro se monte macio ao ser espetado com um garfo, virando-o ocasionalmente para manter a carne umedecida por igual.

7. Transfira o cordeiro para uma assadeira, umedeça-o com um pouco do líquido de coção e mantenha-o aquecido.
8. Continue a ferver suavemente o líquido de cozimento, até obter bom sabor e consistência. Escume para retirar a gordura do molho. Se necessário, espesse com **slurry** de araruta. Ajuste o tempero com o sal e a pimenta-do-reino e coe. Acrescente o coentro ao prato inteiro ou às porções individuais. Mantenha-o aquecido para o serviço.
9. Retire os barbantes e corte o cordeiro em fatias. Sirva imediatamente com o molho ou mantenha-o aquecido para o serviço.

Recheio de farce com ervas

Rendimento: 1,02 kg

- 57 g de manteiga
- 227 g de cebola em fatias finas
- 85 g de salsão em fatias finas
- 227 g de cogumelo-de-paris em fatias finas
- 142 g de miolo de pão em cubos pequenos
- 170 g de carne bovina moída
- 170 g de carne de porco moída
- 170 g de carne de vitelo moída
- 1 ovo
- 14 g de salsa picada
- ½ colher (chá)/0,5 g de manjerição em chiffonade
- ½ colher (chá)/0,5 g de segurelha em fatias finas
- ½ colher (chá)/0,5 g de sálvia em fatias finas
- Sal, a gosto
- Pimenta-do-reino preta moída, a gosto

1. Aqueça a manteiga em uma **sauteuse**, em fogo médio-alto. Acrescente a cebola e refogue, mexendo frequentemente, até que doure bem, em 5 a 6 minutos. Junte o salsão e os cogumelos. Continue a cozinhar até que fiquem macios e translúcidos. Passe-os para uma tigela e esfrie.
2. Combine o pão, as carnes moídas, o ovo, as ervas aromáticas, o sal e a pimenta-do-reino. Misture bem. O recheio está pronto para ser usado ou pode ser conservado na geladeira para uso posterior.

Cordeiro navarin

Rendimento: 20 porções

- 1,81 kg de paleta, pescoço ou pernil de cordeiro sem osso, em cubos de 5 cm
- 1 colher (sopa)/10 g de sal
- 1 ½ colher (chá)/3 g de pimenta-do-reino preta moída
- 60 ml de óleo vegetal
- 170 g de cebola em cubos médios
- 1 colher (chá)/3 g de alho amassado
- 60 ml de extrato de tomate
- 120 ml de vinho tinto seco
- 1,44 l de fundo escuro de cordeiro (p. 278) ou fundo escuro de vitelo (p. 277), ou quanto baste
- 600 ml de *deuxi-glaze* (p. 307), *jus d'agneau lié* (p. 307), *jus de veau lié* (p. 307) ou *molho espagnole* (p. 308)
- 1 *sachet d'épices padrão* (p. 255)
- 227 g de cenoura torneada ou cortada em diagonal
- 227 g de batata torneada ou em cubos médios
- 227 g de salsão torneado ou cortado em diagonal
- 227 g de nabo torneado ou em cubos médios
- 227 g de cogumelo-de-paris
- 170 g de tomate concassé

1. Tempere o cordeiro com o sal e a pimenta-do-reino.
2. Aqueça o óleo em fogo médio-alto, em um *rouleau* ou *brûler*, até que comece a transluzir. Coloque cuidadosamente o cordeiro no óleo e sele-o até que doure bem de todos os lados. Transfira-o para uma tábua e reserve-o.
3. Retire a gordura da panela, se necessário. Coloque aí a cebola e cozinhe em fogo médio, mexendo de vez em quando, até caramelizá-la. Junte o alho e o extrato de tomate e cozinhe até que escureça e exale um aroma doce, em cerca de 1 minuto.
4. Acrescente o vinho, mexendo para soltar o fundo da panela. Reduza-o em três quartos. Devolva o cordeiro à panela com os sucos que ele liberou.
5. Adicione fundo e *deuxi-glaze* suficientes para cobrir o cordeiro, bem como o *sachet*. Ferva suavemente em fogo médio-baixo. Tampe a panela e cozinhe por cerca de 1 hora. Junte mais fundo durante o cozi-

mento, se necessário. Escume e desengordure conforme for preciso, durante o cozimento.

6. Adicione as cenouras, as batatas, o salsão, os nabos e os cogumelos. Continue a cozer até que o cordeiro e os vegetais estejam macios. Retire o *sachet* e despeze-o. Junte o concassé e ferva suavemente até que os tomates estejam bem quentes, em mais 10 minutos. Ajuste o tempero com o sal e a pimenta-do-reino.
7. Sirva o guisado imediatamente ou mantenha-o aquecido para o serviço.

Cordeiro khorma

Rendimento: 20 porções

MARINADA

- 300 ml de iogurte
- 2 colheres (chá)/4 g de pimenta-do-reino branca moída
- 2 colheres (chá)/4 g de cardamomo moído
- 1 colher (sopa)/9 g de pasta de alho
- 1 colher (sopa)/9 g de pasta de gengibre

CORDEIRO

- 2,27 kg de cordeiro, em cubos de 4 cm
- 240 ml de ghee ou óleo vegetal
- 680 g de cebola em cubos pequenos
- 3 colheres (sopa)/18 g de cominho moído
- 1 colher (chá)/2 g de cardamomo moído
- 1 colher (sopa)/9 g de erva-doce moída
- 1 colher (sopa)/2 g de pimenta-do-reino preta moída
- 1 ½ colher (sopa)/9 g de gengibre picado
- 2 colheres (sopa)/12 g de coentro moído
- 6 pimentas tailandesas moídas
- 28 g de talos de coentro picados
- 454 g de castanha-de-caju, demolhada em água quente, moída em pasta
- 240 ml de creme de leite fresco (36% a 40%)
- 21 g de folhas de coentro picadas grosseiramente

1. Misture todos os ingredientes da marinada. Adicione o cordeiro e deixe marinar por 30 minutos, na geladeira.
2. Aqueça o ghee ou o óleo em fogo médio-alto, em um *rouleau* ou *brûler*. Adicione a cebola e refogue até que fique translúcida.
3. Coloque em fogo baixo. Em intervalos de 1 a 2 minutos, junte o cominho, o cardamomo, a erva-doce, a pimenta, o gengibre e o coentro moído. Quando as especiarias liberarem aroma, adicione as pimentas e os talos de coentro. Cozinhe por 1 a 2 minutos.
4. Retire o cordeiro da marinada, escorra-o e junte-o às especiarias. Aumente o fogo e misture até que a carne fique coberta pelas especiarias de maneira uniforme. Ferva suavemente, tampe e cozinhe em

fogo médio-baixo por 1 ½ h, mexendo de vez em quando, para que a carne não grude no fundo da panela. Se a mistura ficar seca demais, adicione mais água.

5. Acrescente pasta de castanha suficiente para que o molho fique espesso, mexendo bem para que não grude na panela. Acrescente o creme de leite e ajuste o tempero com o sal e a pimenta. Misture bem e continue a cozinhar até que a carne fique macia.
6. Sirva o cordeiro imediatamente ou mantenha-o aquecido para o serviço. Guarneça com as folhas de coentro.

Cabra ao curry com molho de salada de papaia verde

Rendimento: 20 porções

- 11,34 kg de carne de cabra, em pedaços grandes
- 28 g de sal
- 4 colheres (chá)/8 g de pimenta-do-reino preta moída
- 240 ml de óleo vegetal
- 7,68 l de **fundo escuro de vitelo** (p. 277)
- 8 galhinhos de tomilho
- 2 pimentas habanero, sem sementes, moídas
- 14 g de **curry em pó** (p. 386)
- Demi-glace** (p. 307), o quanto basta (opcional)
- 20 tomates italianos, sem pele nem sementes, em cubos médios
- 567 g de cebolinha, em fatias com 1 cm de espessura
- 210 ml de suco de limão
- 1,2 l de **molho de salada de papaia verde** (p. 939)

1. Tempere a carne com o sal e a pimenta-do-reino.
2. Aqueça parte do óleo em fogo médio-alto, em um *brúser*, até que comece a tremeluzir. Trabalhando em porções, coloque os pedaços de cabra cuidadosamente no óleo e sele-os, até que estejam bem dourados de todos os lados. Passe-os para uma assadeira e reserve-os.
3. Depois de selar toda a carne, devolva os pedaços ao *brúser*, com o fundo e o tomilho. Ajuste o tempero com o sal e a pimenta-do-reino. Ferva suavemente em fogo médio-baixo. Tampe e passe para um forno modendo (177 °C). Braseie a cabra por pelo menos 2 a 3 horas ou até que esteja bem macia.
4. Transfira a carne para assadeiras ou outros recipientes e umedeça-a com um pouco do líquido de cozimento. Mantenha-a aquecida enquanto finaliza o molho.
5. Continue a ferver suavemente o líquido de cozimento, até que se tenha reduzido à metade. Escume para retirar a gordura do molho. Acerte o tempero com o sal e a pimenta-do-reino e coe. Mantenha-o aquecido para o serviço.
6. Desfie a carne de cabra em pedaços grandes e descarte os ossos.

7. Aqueça um pouco de óleo em um *rouleau* grande, em fogo médio-alto. Adicione as pimentas e refogue-as até que fiquem macias e aromáticas. Junte a carne desfiada, o curry e o líquido de cozimento reduzido. Ferva suavemente e ajuste o tempero com o sal e a pimenta-do-reino. Se desejar, acrescente *demi-glace* à mistura.
8. Pouco antes do serviço, acrescente os tomates, metade das cebolinhas e o suco de limão. Sirva imediatamente, com o molho de salada de papaia verde, guarnecido com as cebolinhas restantes, ou mantenha aquecido para o serviço.

Guisado irlandês

Rendimento: 30 porções

- 1,81 kg de paleta de cordeiro sem osso, em cubos de 5 cm
- 1 colher (sopa)/10 g de sal
- 1/6 colher (chá)/0,5 g de pimenta-do-reino branca moída
- 1,92 l de **fundo claro de carne** (p. 277)
- 1 **bouquet garni padrão** (p. 255)
- 454 g de cebola *pérola*, branqueada e descascada
- 454 g de batata em cubos grandes
- 227 g de salsa em cubos grandes
- 227 g de cenoura em cubos grandes
- 227 g de pastinaca em cubos grandes
- 227 g de nabo em cubos grandes
- 2 colheres (sopa)/6 g de salsa picada

1. Tempere o cordeiro com o sal e a pimenta.
2. Aqueça o fundo de carne até ferver suavemente e ajuste o tempero com o sal e a pimenta, conforme necessário. Coloque o cordeiro em outra panela e despeje por cima o fundo aquecido. Volte a ferver suavemente, mexendo de vez em quando e escumando se for preciso, para remover impurezas. Ferva suavemente por 1 hora.
3. Junte o *bouquet garni* e os vegetais. Continue a ferver suavemente até que o cordeiro e os vegetais estejam macios, em 30 a 45 minutos.
4. Sirva o guisado imediatamente ou mantenha-o aquecido para o serviço. Guarnesça com a salsa.

Cuscuz marroquino com guisado de cordeiro e frango

Rendimento: 30 porções

- 907 g de paleta ou pernil de cordeiro sem osso, em cubos de 3 cm
- 1,36 kg de coxa e sobrecoxa de frango sem pele, com osso, separadas
- 1 colher (sopa)/10 g de sal
- 1 1/6 colher (chá)/3 g de pimenta-do-reino preta moída
- 120 ml de azeite de oliva
- 227 g de cebola em cubos
- 21 g de alho amassado
- 1 colher (sopa)/9 g de gengibre ralado
- 14 g de cominho moído
- 14 g de *açafrão-da-terra* moído
- 1 colher (chá)/2 g de coentro moído
- 1/6 colher (chá)/1 g de noz-moscada ralada
- 2 folhas de louro
- 1 pitada de *açafrão* em pistão
- 1 pitada de cravo-da-índia em pó
- 2,4 l de **fundo escuro de cordeiro** (p. 278) ou **fundo escuro de frango** (p. 278)
- 227 g de cenoura em cubos grandes
- 113 g de nabo em cubos grandes
- 454 g de cuscuz marroquino
- 227 g de abobrinha em cubos pequenos
- 227 g de pimentão verde em cubos pequenos
- 113 g de grão-de-bico cozido
- 57 g de feijão-de-lima cozido
- 454 g de tomate sem pele, cortado em gomos
- 170 g de fundo de alcachofra cortado em quatro
- 113 g de trufa branca árabe, em fatias (opcional)
- GUARNIÇÃO**
- 170 g de amêndoas laminadas, tostadas
- 170 g de uva-passa clara ou escura
- 2 colheres (sopa)/30 ml de **harissa** (p. 977)
- 14 g de salsa picada

1. Tempere o cordeiro e o frango com o sal e a pimenta-do-reino.
2. Aqueça 60 ml de azeite em fogo médio-alto, na parte inferior da cuscuzeira, até que comece a tremeluzir. Coloque cuidadosamente o cordeiro no azeite e sele-o até dourar bem todos os lados.
3. Junte as cebolas, o alho, o gengibre e as especiarias. Adicione fundo suficiente para cobrir o cordeiro. Espere ferver suavemente e cozinhe por 45 minutos.
4. Acrescente as cenouras, os nabos e o frango ao guisado e deixe ferver suavemente de novo, em fogo baixo. Escume e retire a gordura conforme necessário.
5. Forne a parte superior da cuscuzeira com musselina branca. Adicione o cuscuz. Tampe e continue a cozinhar por mais 30 minutos.
6. Retire a parte superior da cuscuzeira, acerte o tempero com o sal e adicione cerca de 60 ml de azeite, desmanchando quaisquer grumos que se tenham formado. Mantenha aquecido enquanto termina o guisado.
7. Adicione as abobrinhas e os pimentões verdes ao guisado e cozinhe por 4 minutos.
8. Junte o grão-de-bico, o feijão-de-lima, o tomate, os fundos de alcachofras e as trufas, se usar, e ferva suavemente até que todos os ingredientes estejam macios e bem quentes. Acerte o tempero com o sal, a pimenta-do-reino e especiarias, se necessário.
9. Coloque o cuscuz em um prato ou travessa aquecida e ponha o guisado no centro. Distribua por cima as amêndoas, as uvas-passas, pingos de harissa e salsa. Sirva imediatamente.

Frango tagine*

Rendimento: 10 porções

- 5 frangos (1,13 kg cada), cortados em 6 pedaços cada um
- 1 colher (sopa)/10 g de sal
- 1½ colher (chá)/3 g de pimenta-do-reino preta moída
- 60 ml de azeite de oliva extravirgem
- 30 cebolas cipollini branqueadas e descascadas
- 1 pedaço de gengibre (1 cm de comprimento) em fatias finas
- 5 dentes de alho em fatias finas
- 1 colher (chá)/2 g de sementes de cominho tostadas e moídas
- ¼ colher (chá)/0,2 g de açafrão
- 240 ml a 300 ml de água ou **fundo de frango** (p. 277), ou quanto baste
- 50 azeitonas piccholine
- 2 **limões-sicilianos em conserva** (receita a seguir)
- 12 g de salsa picada

1. Tempere os pedaços de frango com o sal e a pimenta-do-reino.
2. Aqueça o azeite em fogo médio-alto, em um tagine, *rouleau* ou *brûler*. Coloque os pedaços de frango cuidadosamente no azeite e sele-os até que estejam bem dourados. Transfira o frango para uma cuba e reserve-o.
3. Ponha as cebolas na panela e refogue, mexendo de vez em quando, até dourá-las, em 7 a 8 minutos. Adicione o gengibre e o alho, e taste até liberarem o aroma, em mais 1 minuto. Acrescente o cominho e o açafrão e cozinhe até que a mistura adquira uma cor mais escura e exale um aroma doce, em cerca de 1 minuto.
4. Devolva o frango à panela e junte a água ou o fundo de frango. Ajuste o tempero com o sal e a pimenta-do-reino. Ferva suavemente em fogo médio-baixo. Tampe e cozinhe por 30 a 40 minutos ou até que o frango esteja bem cozido, virando os pedaços de vez em quando, para mantê-los umedecidos por igual.

* Tagine é um tipo de panela especial com tampa côncava que faz com que os vapores liberados na cocção sejam devolvidos à produção, auxiliando no controle de temperatura do cozimento. Geralmente a base é forrada à mesa para o serviço. [N.E.]

(Mantenha apenas uma pequena quantidade de água ou fundo, de modo que o líquido de cozimento fique concentrado.)

5. Nos últimos 15 minutos, adicione as azeitonas, os limões e a salsa. Ferva a mistura suavemente, até que as azeitonas estejam macias e o aroma dos limões, evidente.
6. Retire os limões e sirva o tagine imediatamente ou mantenha-o aquecido para o serviço.

Limões-sicilianos em conserva

Rendimento: 6 limões

- 6 limões-sicilianos
- 142 g de sal
- 300 ml de suco de limão-siciliano, ou quanto baste

1. Lave bem os limões. Corte cada um deles em 6 gomos no sentido do comprimento e retire todas as sementes. Coloque os pedaços em um vidro bem limpo. Adicione o sal e o suco de limão e misture bem. Junte mais suco de limão, se necessário, até cobrir os limões.
2. Tampe e leve à geladeira. Mexa os limões a cada 1 ou 2 dias, para ajudar a dissolver o sal. Deixe os limões curarem por, pelo menos, 1 semana.
3. Enxágue-os em água fria antes de usá-los.

Frango fricassée

Rendimento: 10 porções

5 frangos (1,13 kg cada), cortados em 8 pedaços cada um

1 colher (sopa)/10 g de sal

¼ de colher (chá)/0,5 g de pimenta-do-reino branca moída

60 ml de manteiga clarificada ou óleo vegetal

454 g de cebola picada

2 colheres (chá)/6 g de alho amassado

57 g de farinha de trigo comum

240 ml de vinho branco

480 ml de **fundo de frango** (p. 277)

2 folhas de louro

1 colher (sopa)/3 g de tomilho

240 ml de creme de leite fresco (36% a 40%)

454 g de cenoura em cubos pequenos, branqueada

454 g de alho-poró em cubos pequenos, branqueado

14 g de cebolinha francesa ou salsinha picadas

1. Tempere os pedaços de frango com o sal e a pimenta.
2. Aqueça a manteiga em fogo médio, em um *rouleau* ou *brusier*. Acrescente a cebola e o alho e refogue, mexendo de vez em quando, até que a cebola fique translúcida, em cerca de 5 minutos.
3. Adicione a farinha e cozinhe, mexendo frequentemente, por cerca de 5 minutos.
4. Junte o vinho, mexa para soltar o *fond* da panela. Adicione o *brado* de frango, as folhas de louro e o tomilho, e ferva suavemente. Devolva os pedaços de frango à panela.
5. Tampe e cozinhe os pedaços de frango em fogo de baio a *médio* até que se mostrem macios ao serem espetados com um garfo, em 30 a 40 minutos. (Uma alternativa é assar o frango no forno a 163 °C.)
6. Passe o frango para uma assadeira ou outro recipiente e umedeça com um pouco do líquido de cozimento. Mantenha-o quente, enquanto finaliza o molho.
7. Adicione o creme e ferva suavemente até o molho engrossar ligeiramente, em 5 a 7 minutos. Escume para retirar a gordura. Acerte o tempero com o sal e a pimenta e coe.

8. Devolva o frango ao molho, juntamente com as cenouras e os alhos-porós. Ferva suavemente por cerca de 2 minutos.

9. Sirva imediatamente ou mantenha aquecido para o serviço. Guarde com as cebolinhas francesas ou com a salsa.

Vitelo fricassée: Substitua o frango por igual quantidade de paleta, peito ou pernil de vitelo.

Ragu* de frango e camarão (mar i muntanya)

Rendimento: 10 porções

3 frangos (1,13 kg cada), cortados em 8 pedaços cada um

1 colher (sopa)/10 g de sal

1½ colher (chá)/3 g de pimenta-do-reino preta moída

60 ml de azeite de olive extravirgem

794 g de camarão pequeno limpo, com as cascas

340 g de cebola em cubos pequenos

680 g de tomate italiano

300 ml de vinho branco

480 ml de **fundo de frango** (p. 277)

30 ml de Pernod

PICADA

35 g de alho amassado

14 g de pão francês tostado

71 g de chocolate mexicano

28 g de amêndoas sem pele, branqueadas, tostadas ou pinole tostado

1 colher (chá)/1 g de salsa picada

Sal, a gosto

Pimenta-do-reino preta moída, a gosto

15 ml de azeite de olive extravirgem

*Ragu, ragout ou ragu é uma variação regional do guisado. Tradicionalmente adota-se para o cozimento de carnes e aves duras, também é possível encontrá-lo em preparações de peixes, frutos do mar e vegetais. (N.E.)

1. Tempere os pedaços de frango com o sal e a pimenta-do-reino.
2. Aqueça o azeite em fogo médio-alto, em um *rouleau* ou *brusier*. Coloque aí os pedaços de frango cuidadosamente e salteie-os até que douram. Transfira o frango para uma cuba e reserve-o.
3. Na mesma panela, salteie o camarão com casca, até que fique vermelho-brilhante, em cerca de 3 minutos. Transfira-o para uma assadeira e reserve-o.
4. Desengordure a panela, se necessário. Coloque aí a cebola e o tomate e cozinhe, mexendo de vez em quando, até ficarem macios e ganharem uma leve cor de ferrugem, em cerca de 15 minutos.
5. Acrescente o vinho, mexendo para soltar a gordura do fundo. Reduza à metade. Devolva os pedaços de frango à panela, com os sucos que eles liberaram. Junte *fundo* de frango suficiente para cobrir o frango.

6. Ferva suavemente em fogo médio-baixo. Tampe e cozinhe o frango até que se mostre macio quando espetado com um garfo, em 30 a 40 minutos.
7. Junte o Pernod e continue a ferver suavemente por mais 10 minutos. Adicione o camarão e termine o cozimento, em cerca de 2 minutos. Acerte o tempero com o sal e a pimenta-do-reino.
8. Para fazer a picada, amasse ou moa o alho, o pão, o chocolate e as amêndoas, até obter uma mistura uniforme. Junte a salsa e mexa bem. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino. Adicione azeite suficiente para cobrir a picada e trabalhe até obter uma pasta grossa.
9. Adicione a picada ao ragu e cozinhe por mais 2 minutos.
10. Sirva o ragu imediatamente ou mantenha-o aquecido para o serviço.

